సాక్షి ఫన్‌డే

ఆదివారం :: 3 సెప్టెంబర్ 2017

సెప్టెంబర్ 5
ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా...

గురుదేవోభవ

12వ పేజీలో

సమస్యలు ఎన్నున్నా..
నేటి "దంపతులు"
కావాలి రేపటి "తల్లిదండ్రులు"



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రఖ్యాతి గాంచిన సంతాన వైద్యనిపుణురాలు డాక్టర్ పద్మలత యారాశి వెల్లడి

సంతానరాహిత్యంతో అలమటిస్తున్న వేలాది కుటుంబాల్లో పసిపిల్లల చిరునవ్వులు చిందిస్తున్న సక్సెస్‌ఫుల్ డాక్టర్

ప్రశ్న: డాక్టర్ పద్మలత గారికి నమస్కారం నా వయస్సు 32 సంవత్సరాలు మా వారి వయస్సు 36 సంవత్సరాలు.పెళ్ళయి ఆరు సంవత్సరాలు.ఒకసారి గర్భం దాల్చటం తర్వాత అబార్షన్ కావటం జరిగింది. ఆ తర్వాత అసలు నెల తప్పలేదు. నాకు తెలిసిన ఒక డాక్టర్ ఇంట్రా స్పెర్మ్ ఇంజక్షన్ ద్వారా పిల్లలు లేని వారికి పిల్లలు పుడతారని చెప్పింది. ఆ విషయం మా వారికి చేపితే.. వేరే వ్యక్తి స్పెర్మ్‌ను ఇంజక్షన్ ద్వారా స్త్రీకి గర్భం తెప్పిస్తారని అంటున్నాడు. నిజమేనా? ఇలా కాకుండా భర్త స్పెర్మ్ ద్వారానే పిల్లలు పుట్టే అవకాశం ఉందా? వివరంగా తెలుపగలరు.

సుమిత్ర

జవాబు: మీకు 32 సంవత్సరాలు.మీ వారికి 36 సంవత్సరాలు ఇప్పటికే మీరు చాలా ఆలస్యం చేసారు పిల్లలు పుట్టటం లేదు. అన్నారు. దంపతుల్లో ఏ లోపం లేనట్టయితే.. ఎదురు చూపులు లేకుండానే పిల్లలు పుడతారు. ఎవ్వరిలో ఏ లోపం ఉన్నా జీవితకాలం ఎదురు చూసినా పిల్లలు పుట్టరు. ఎదురు చూస్తూ కాలాన్ని వృధా చేయటం సరికాదు. ఆలస్యంగా వివాహం చేసుకోవటమే కాకుండా. ఆరు సంవత్సరాల సుధీర్ఘ విలువైన కాలాన్ని వృధా చేసుకోవటమే బాధాకరం. నిపుణులైన డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే మీ సమస్య ఎప్పుడో పరిష్కారమయ్యేది. మీ డాక్టర్ చెప్పినట్టు ఇంట్రా స్పెర్మ్ ఇంజక్షన్ ద్వారా పిల్లలు లేని దంపతులకు పిల్లలు పుడతారన్నది నిజమే. కాకపోతే దానిని ఇంట్రా సైటిస్మాసిక్ స్పెర్మ్ ఇంజక్షన్ అంటారు. ఈ విధానం పిల్లలు లేని దంపతులకు ఒక వరంగా చెప్పవచ్చు.

ఈ విధానంలో విజయవంతమయ్యే కొన్ని విధానాలు గురించి మీకు చెపుతాను.(1) కొంతమంది స్త్రీలలో ఫాలోపియన్ ట్యూబ్‌లు మూసుకుపోతాయి. కొంతమంది స్త్రీలకు అండాలు విడుదల కావు.విడుదలైన అండారు చురుకుగా ఉండవు. కానీ. ఆమె భర్తకు వీర్యోత్పత్తి బాగానే ఉంటుంది. వీర్య కణాలు బాగానే ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు భార్యకు ఫాలోపియన్ ట్యూబ్‌లను సరి చేయటం. అండాలు సరిగ్గా విడుదలయ్యేలా విడుదలైన అండాలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉండేలా సరైన చికిత్స చేస్తాము. అప్పుడు సహజంగానే ఆ దంపతులకు పిల్లలు పుడతారు. అప్పటికీ పుట్టకపోతే భార్య నుండి సేకరించిన అండాల్లోకి భర్త శుక్రకణాల్ని స్పెషల్ మానిప్యులేటర్ సహాయంతో ఏకం చేసి ఫలవంతం చేస్తాము. తిరిగి దానిని భార్య గర్భాశయంలో జాగ్రత్తగా ప్రవేశపెడతాము. అప్పుడామె అందరు స్త్రీలలాగే గర్భవతి అవుతుంది. పిల్లల్ని కంటుంది. (2) కొంత మంది పురుషుల్లో దాంపత్య సౌఖ్యం సంతృప్తిగానే ఉన్నా కూడా వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉంటాయి. శుక్రకణాలు చురుకుగా ఉండవు. వాటి ఆకృతి బాగుండకపోవటం వల్ల భార్యకు ఏ లోపం లేకపోయినా భర్త లోపం వల్ల పిల్లలు పుట్టరు. అలాంటప్పుడు భర్తకు వీర్యోత్పత్తి చికిత్స చేస్తాము. దాంతో ఆ దంపతులులకు సహజంగానే పిల్లలు పుడతారు. అప్పటికీ పుట్టకపోతే పైన చేప్పిన విధంగానే భార్యాభర్తల అండాల్ని శుక్రకణాల్ని స్పెషల్ మానిప్యులేటర్ సహాయంతో ఏకం చేసి ఫలవంతం చేస్తాము. తిరిగి దానిని భార్య గర్భాశయంలోకి జాగ్రత్తగా ప్రవేశపెడతాము. అప్పుడు ఆ దంపతులు అందరి దంపతులలాగే తల్లితండ్రులవుతారు. ఇది సహజ పక్రియ.

(3) ఇది ప్రత్యేక విధానం ఈ విధానంలో మీ భర్త చెప్పిన విధానం లాంటిదే. భార్యలో ఉన్న లోపాల్ని సవరించలేకపోయినప్పుడు. మాత్రమే ధాత ద్వారా సేకరించిన అండాలతో భర్త యెక్క శుక్రకణాల్ని ఏకం చేసి ఫలదీకరణం చేస్తాము. తిరిగి భార్య గర్భాశయంలోకి ప్రవేశపెడతాము. ఈ విధంగా పిల్లలు పుట్టని దంపతుల కల నిజమవుతుంది. అలాగే భర్తలో ఉన్న లోపాల్ని సవరించచేకపొయినప్పుడు మాత్రమే ధాత ద్వారా సేకరించిన శుక్రకణాలతో ఏకం చేసి ఫలదీకరణం చెస్తాము. తిరిగి దానిని భార్య గర్భాశయంలోకి ప్రవేశపెడతాము. ఈ విధానం ఇక జీవితంలో తమకు పిల్లలు పుట్టరని తాము తల్లితండ్రులయ్యే అదృష్టం లేదని కుమిలిపోయే దంపతులకు నిజంగానే ఒక వరం.ఇక మీ విషయానికి వస్తే మీకు ఆల్రెడీ ఒకసారి గర్భం రావటం జరిగింది కాబట్టి మీలో గానీ మీ భర్తలోగానీ లోపాలు లేవని తెలుస్తుంది. అయితే గర్భం నిలవక పోవడానికి అబార్షన్ కావడానికి కారణాలు.ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. వయసురీత్యా ఆ తర్వాత తర్వాత మీలో ఏమైనా సమస్యలు వచ్చాయా? అన్నది నిర్ధారించాలి.ఏది ఏమైనా ఎలాంటి సమస్యలున్నా సరైనా చికిత్స అందించటం దంపతుల అభిలాష మేరకు సరైన చికిత్స అందించి. వారిని తల్లితండ్రులుగా ప్రమోట్ చేయటం మా కర్తవ్యం.

ప్రశ్న: డాక్టర్ పద్మలత గారికి నమస్కారం నేను ఒకబ్బాయిని ప్రేమించి పెద్దల్నెదిరించి పెళ్ళి చేసుకొని దారుణంగా మోసపోయాను. ఆ వివారాలేవి వివరంగా చెప్పటం నాకు ఇష్టం లేదు. ప్రస్తుతం ఒంటరిగా ఉంటున్న నేను.. ఇక పెళ్ళి చేసుకోను. మగాళ్ళంటేనే విరక్తి కలిగింది.. కానీ.. నాకు సంతానం కావాలి. పురుషుడితో సంసారం చేయకుండా.. ఎలాంటి కలయికలు లేకుండా నేను తల్లి కావాలి. నవమాసాలు మోసి. నేనే ఒక పండంటి బిడ్డను కనాలి. అది సాధ్యమా? నన్నెప్పుడు కలవమంటారు.?

సునయన,కూకట్‌పల్లి

జవాబు: మీ వివరాలు మీరు చెప్పటం. చెప్పకపోవటం మీ వ్యక్తిగతం.మీ బాధను సమస్యను అర్థం చేసుకున్నాను. మీ జీవితానికి వారసుడు/ వారసురాలు కావాలనుకోవటం మంచిదే. అడ్వాన్స్‌డ్ టెక్నాలజీ ద్వారా ఇంట్రా యుటెరిన్ ఇన్ సెమినేషన్ ద్వారా పురుషుడితో సంయోగం లేకుండానే తల్లి కావచ్చును. మీ కోరిక నెరవేరుతుంది. ఫోన్ చేసి రండి.

ADVT



మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

హైదరాబాదు

ప్లాట్ నెం: 29, రోడ్ నెం- 01, జూబ్లిహిల్స్,
ఫిల్మ్‌నగర్, హైదరాబాదు. ఫోన్ : 9100222604

తిరుపతి

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
మా భూమి టవర్స్, డోర్ నెం: 18-1-302ఎ/ఎ1
భవాని నగర్, కెటి రోడ్, తిరుపతి ఫోన్ : 8099922895

కోరమంగళ

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
సైట్-2, బి బ్లాక్, 100 ఫీట్‌రోడ్, కోరమంగళ ఎక్స్‌టెన్షన్,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

బెంగుళూరు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
57/1, ఈస్ట్‌పార్క్‌రోడ్, మల్లేశ్వరం,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

హొసూరు

విజయ్ సృష్టి ఫెర్టిలిటీ సెంటర్,
నెం: 76, ఓల్డ్ బెంగుళూరు రోడ్, హొసూరు
ఫోన్: 09944827846

కర్నూలు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
డోర్‌నెం. 50-760, ఫస్ట్ ఫ్లోర్, విశ్వభారతి హాస్పిటల్ లేన్,
గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు. ఫోన్: 7331164105



ప్రొద్దుటూరు

పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా.
ఫోన్ : 9100775988, 9100775987

● టాప్ స్టోరీస్

జీవన సారం

మంచి ఉపాధ్యాయుడికి
సృజనాత్మకమైన మేధస్సు ఉండాలి.

- అబ్దుల్ కలాం,
భారత మాజీ రాష్ట్రపతి



● హావ్ ఫన్



దిద్దుకో!

డ్రాయింగ్ పుస్తకంలో పెన్సిల్‌తో ఏదో గీస్తున్నాడు సందీప్.

రెండు చెట్లకు సంబంధించిన అవుట్‌లైన్స్. కింద గడ్డి మొక్కలు, మేఘాలు, ఒక పిల్లాడు.. దీక్షగా వేస్తున్నాడు.

చెట్టు ఆకు గీస్తున్నప్పుడు ఆకారంలో తప్పు వచ్చింది.

రబ్బరుతో దాన్ని చెరిపి, మళ్లీ పనిలో నిమగ్నమయ్యాడు.

మేఘం దగ్గర అనుకున్నట్టు రాలేదు. ఇంకోసారి రబ్బరు వాడాల్సి వచ్చింది. పిల్లాడి ముక్కు దగ్గర పడిన గీతని సరిచేయడానికి ఇంకోసారి చెరపాల్సి వచ్చింది.

రెండు మూడుసార్లు ఇలా జరిగాక, కాగితం మీద బొమ్మ ప్రత్యక్షమైంది. రెండు చెట్ల మధ్యగా గాల్లోకి ఎగిరి, చేతులు చాచి, మేఘాలను అందుకుంటున్న చిన్న పిల్లాడి బొమ్మ.

రెండ్రోజులుగా ఈ బొమ్మ గురించే సందీప్ ఆలోచించడానికి కారణం ఉంది. వాళ్ల డ్రాయింగ్ మాస్టారు పాఠం ప్రభావం అది.

ఆయనొచ్చేసరికి క్లాసంతా అల్లరిగా ఉంది. వాళ్లను కూర్చోబెట్టి, వాళ్ల డ్రాయింగ్‌షీట్స్ పరిశీలిస్తూ, కొన్నిచోట్ల పెన్సిల్‌తో గీసినదాన్ని రబ్బరుతో చెరిపేస్తూ ఆయన ఇలా చెప్పాడు.

''మీకు తెలుసా? ఈ పెన్సిల్ పిల్లల్లాంటిది. అంటే తరచూ తప్పులు చేస్తుంటుంది. అది తప్పు చేసిన ప్రతిసారీ నేనున్నానంటూ రబ్బరు దాన్ని సరిచేస్తుంది. చెరిపినకొద్దీ అరిగిపోతుంది. అయినా బాధపడదు. మీకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పే గురువులు కూడా రబ్బర్ల లాంటివాళ్లే. మీరు చేసే తప్పులన్నింటినీ వాళ్లు సరిచేస్తారు. మిమ్మల్ని సరిచేయడానికి ఒక్కోసారి వాళ్లు మొత్తంగా కరిగిపోయినా ఆనందంగా భరిస్తారు. ఇది గుర్తుంచుకుంటే మీరు తప్పులు చేయరు. పాఠాలు చదవడంలో నిర్లక్ష్యం చూపించరు''.

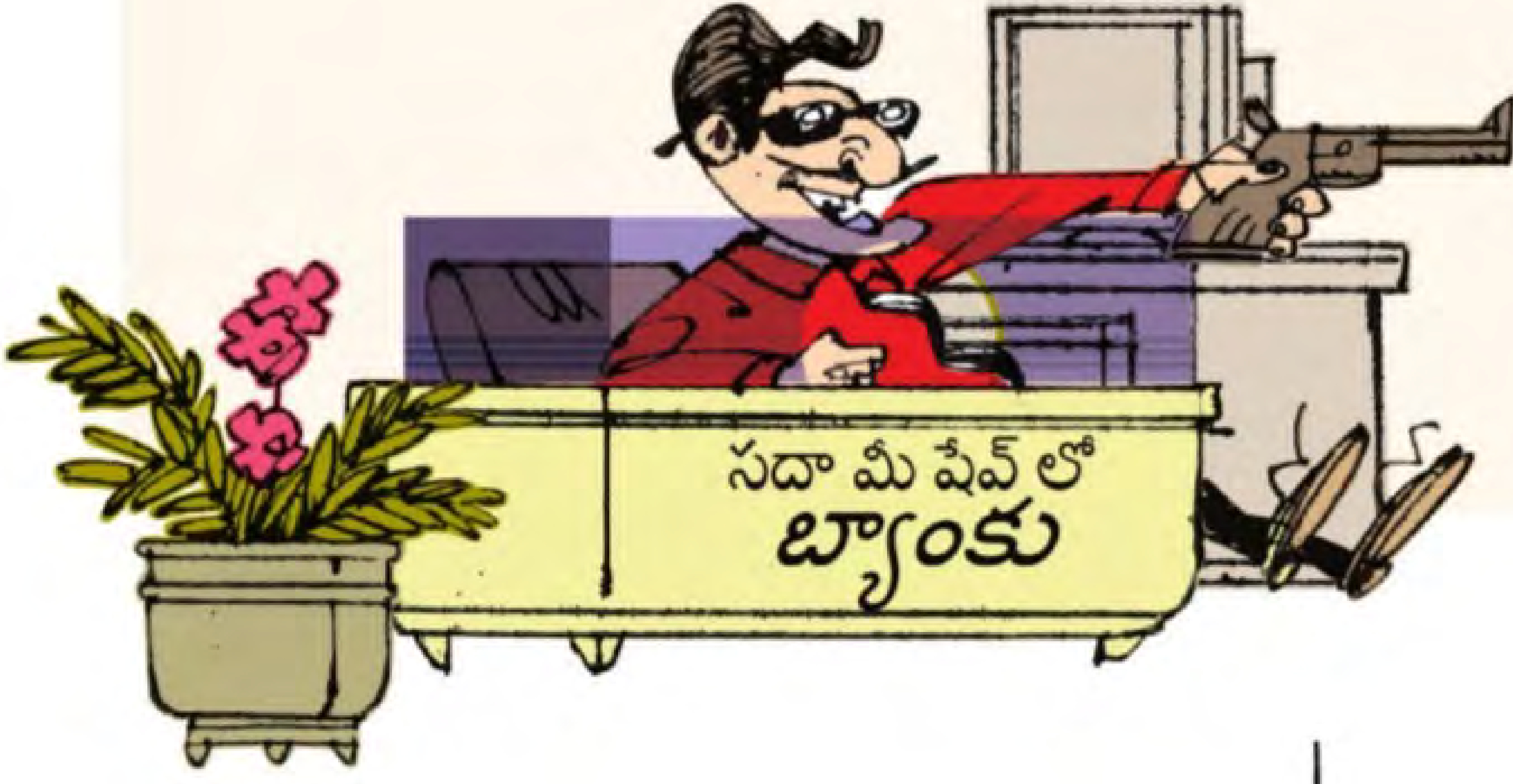
చాలామంది పిల్లలు ఆలోచనలో పడ్డారు. సందీప్‌కైతే తాను చేసిన తప్పులు గుర్తొచ్చాయి. హోమ్‌వర్క్ చేయమంటే సాకులు చెప్పి తప్పించుకోవడం, జ్వరమని అబద్ధమాడి సెలవు పెట్టేయడం, శ్రుతిమించిన అల్లరితో టీచర్‌పైనే కామెంట్స్ చేయడం.. అన్నీ గుర్తొచ్చాయ్ ఒక్కసారే!

గురువుల దగ్గర తప్పులు ఒప్పుకోవడానికే ఈ బొమ్మ. రెండు చెట్ల మధ్యగా గాల్లోకి ఎగిరి, చేతులు చాచి, మేఘాలను అందుకుంటున్న చిన్న పిల్లాడి బొమ్మ. ఆ మేఘంలో రాశాడు.. 'అయామ్ సారీ!' అని. బొమ్మ కింద రాశాడు.. 'గురువులందరికీ హ్యాపీ టీచర్స్ డే' అని.

మనం ఎంత పెద్దవాళ్లమైనా మనలోనూ తప్పులు చేసే ఓ పిల్లాడుంటాడు. అలాగే తప్పుని ఒప్పుకోవడం తప్పేమీ కాదని నమ్మే, పాటించే సందీప్ లాంటి పిల్లోడు కూడా వాడే! ఇగోను పక్కనపెట్టినప్పుడల్లా మనలోని ఆ పిల్లాడు బయటకొస్తూ ఉంటాడు. వాడు బయటకొచ్చే ప్రతిసారీ మనిషిగా ఓ మెట్టు పైకెక్కుతాం. అలా ఎక్కే ఒక్కో మెట్టుకు ఆకాశమే హద్దు.

మీ

ఎడిటర్, ఫన్‌డే & ఫ్యామిలీ





ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం తొలి త్రైమాసికంలో కనీస నగదు నిల్వలేని ఖాతాల నుంచి రూ.235 కోట్లు పెనాల్టీ వసూలు చేసిన ఎస్‌బీఐ



తనకు దొరికిన 45 లక్షల విలువైన వజ్రాలను యజమానికి అప్పగించిన 15 సంవత్సరాల సూరత్ బాలుడు విశాల్.







• హారర్

తలవెంట్రుకలు కత్తిరించే దెయ్యం



'పుకార్లు నమ్మొద్దు' అని అధికారులు అదేపనిగా విజ్ఞప్తులు చేస్తున్నా కొందరు మాత్రం తాము భయపడటమే కాదు ఇతరులను భయపెట్టిస్తున్నారు. మహిళల తల వెంట్రుకలు కత్తిరించే దెయ్యం ఒకటి తిరుగుతుందనే పుకారు ఒకటి పుట్టింది. తల వెంట్రుకలు కత్తిరించే ఈ దెయ్యంపై హరియాణా, రాజస్తాన్, ఢిల్లీ, ఉత్తరప్రదేశ్‌లో పలుచోట్ల మహిళల నుంచి ఫిర్యాదులు అందాయి.

''మొదట ఒక నల్లపిల్లి కనిపిస్తుంది. చూస్తుండగానే అది మనిషి రూపం ధరించి తల వెంట్రుకలు కత్తిరిస్తుంది'' అని ఒకరంటే...

''ఈ దెయ్యం గురించి మా ఆయన చెప్పినప్పుడు భయపడ్డాను. నా విషయంలో అలా జరగకూడదని కోరుకున్నాను. కానీ రెండో రోజే దెయ్యం నా తల వెంట్రుకలను కత్తిరించింది'' అని ఒక మహిళ నెత్తినోరు బాదుకుంది.

మరోవైపు వైద్యులు... ''మాస్ హిస్టీరియా నుంచి బయటపడండి'' అని దెయ్యం బాధితులుగా చెప్పుకుంటున్న వాళ్లను హెచ్చరిస్తున్నారు.

అసలు విషయం!

అప్పారావు: నీ చెంపేమిటీ అలా వాచింది?

సుబ్బారావు: నిన్న మా ఆవిడ బర్త్‌డే జరిగింది.

అప్పారావు: నేను అడిగింది నీ చెంప గురించి...

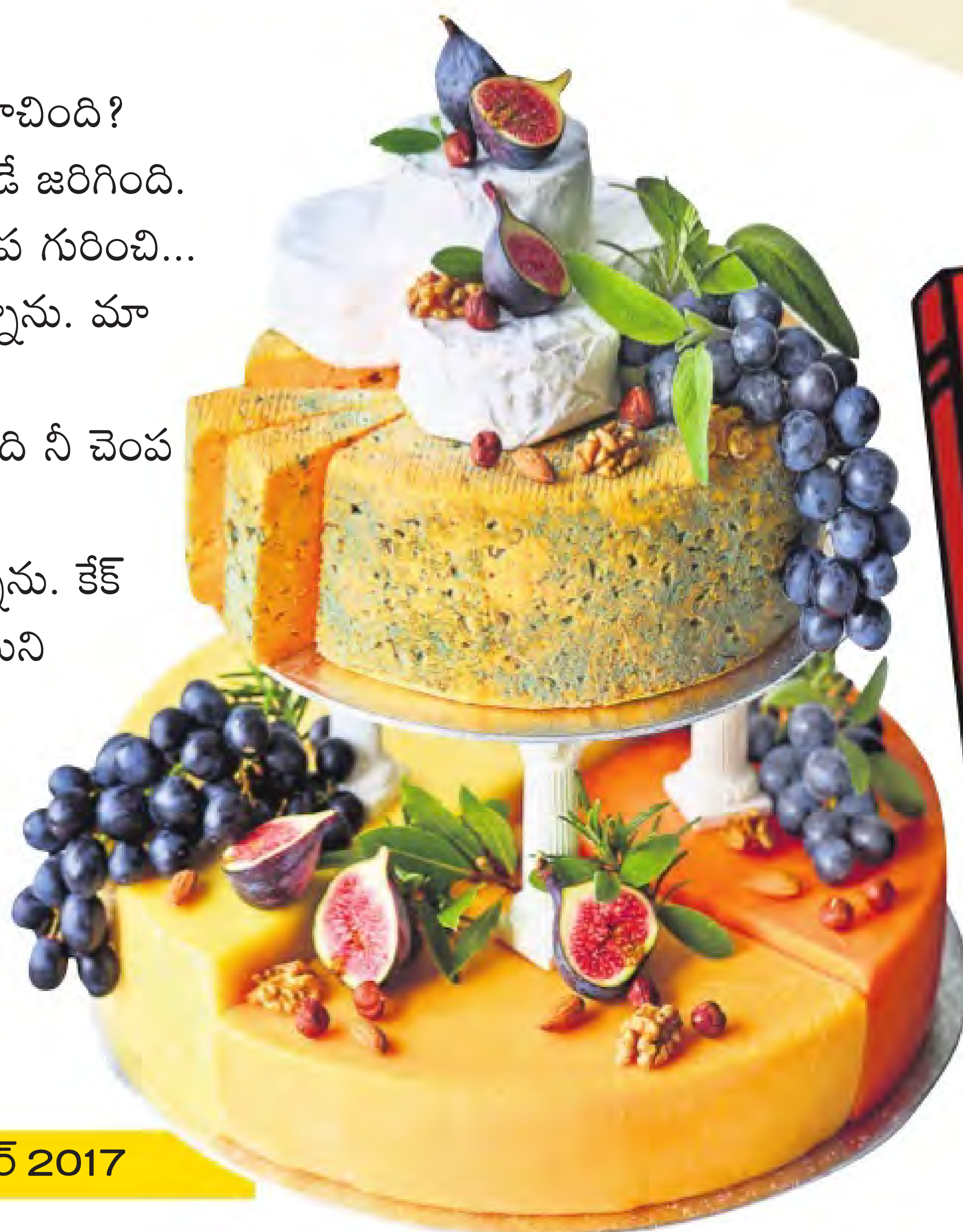
సుబ్బారావు: నేను అదే చెబుతున్నాను. మా ఆవిడ బర్త్‌డేకు కేకు తెచ్చాను.

అప్పారావు(విసుగ్గా): నేను అడిగింది నీ చెంప గురించి...

సుబ్బారావు: నేను అదే చెబుతున్నాను. కేక్ మీద 'హ్యాపీబర్త్‌డే తపస్య' అని రాయమని కేక్‌షాప్ ఓనర్‌కి చెప్పాను.

అప్పారావు(కోపంగా): నీ చెంప వాయడానికి దీనికి సంబంధం ఏమిటీ?

సుబ్బారావు: అదే చెబుతున్నాను. వాడు 'తపస్య'కు బదులుగా పొరపాటున 'సమస్య' అని రాశాడు!!!



• కాపీరాగం



ఖుషీ ఖుషీగా నవ్వుతూ...

'ఇద్దరు మిత్రులు' సినిమాలో దాశరథి రాసిన...

'ఖుషీ ఖుషీగా నవ్వుతూ...
చలాకి మాటలు రువ్వుతూ...
హుషారు గొలిపే వెందుకే... నిషా కనులదానా'.... పాట ఆ తరం వారు, ఈ తరం వారు అని తేడా లేకుండా అన్ని తరాలకు నచ్చిన పాట. 'ఇద్దరు మిత్రులు' సినిమాకు సాలూరి రాజేశ్వరరావు సంగీతం సమకూర్చారు.

ది కింగ్‌స్టన్ ట్రయో 'హ్యాంగ్ డౌన్ యువర్ హెడ్ టామ్ డూలీ' పాట ప్రేరణతో 'ఖుషీ ఖుషీగా నవ్వుతూ..' పాట చేశారు రాజేశ్వరరావు.

'హ్యాంగ్ డౌన్ యువర్ హెడ్, టామ్ డూలీ
హ్యాంగ్ డౌన్ యువర్ హెడ్ అండ్ క్రై
పూర్ బాయ్, యూ ఆర్ బౌండ్ టూ డై' అంటూ సాగే పాటను 'ది కింగ్‌స్టన్' త్రయం డేవ్‌గార్డ్, బాబ్ షెన్, నిక్ రెనాల్డ్స్ ఆలపించారు. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన 'ది కింగ్‌స్టన్‌ట్రయో' 1957 ప్రాంతంలో ఫోక్, పాప్ పాటలతో బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది.

కొత్త డిక్షనరీ

బారో మీటర్ అంటే?
బార్‌కు, నేషనల్ హైవేకు మధ్యన ఉండే దూరం.

ప్రతీకారం

చింటు: మీ బామ్మకు బర్త్‌డే గిఫ్ట్‌గా ఫుట్‌బాల్ ఇచ్చావా? ఈ వయసులో ఆమె ఆడుతుందా?

బుడుగు: ఆడదు.

చింటు: మరి ఎందుకు ఇచ్చావు?

బుడుగు: నా బర్త్‌డేకు 'భగవద్గీత' గిఫ్ట్‌గా ఇచ్చింది. అందుకే!



Dr. K Ravikirane
M.D.,M.sc(psych),
P.G(virology)LONDON
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ
ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి

హెర్పిస్ సమస్య మళ్లీ రాలేదు

మా ఊరు రాజమండ్రి. నా పేరు రాజేష్. ఏడాది క్రితం ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించాను. అదృష్టం కొద్దీ బతికి బయటపడ్డాను. నా కథ ఏంటంటే ఒకరోజు స్నేహితుల బలవంతంపైన ఒక అమ్మాయితో శృంగారంలో పాల్గొన్నాను. ఆ తరువాత కొద్ది నెలలకు పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు వచ్చాయి. విపరీతంగా దురద పెట్టేది. ఆ నీటి పొక్కులు పగిలి పుండు మాదిరిగా అయ్యేవి. డాక్టర్‌ను కలిస్తే కొన్ని పరీక్షలు చేసారు. ఆ పరీక్షలో నాకు హెర్పిస్ ఉందని నిర్ధారణ అయింది. ఆ నీటిపొక్కులకు కారణం అదే అని తేలింది. ఆ రోజు ఎంత ఏడ్చానో చెప్పలేను. ఇక నా జబ్బు తగ్గదని నిర్ధారణకు వచ్చేశాను. ఆ సమయంలోనే డాక్టర్‌గారి ఆర్టికల్స్‌ను ఆంధ్రజ్యోతిలో చదివాను. ఆలస్యం చేయకుండా డాక్టర్‌గారిని కలిసాను. నా పరిస్థితి మొత్తం వివరిస్తే భయపడాల్సిన అవసరం లేదని, వ్యాధి గురించిన వివరాలన్నీ చెప్పారు. దాంతో నాకు కొండంత ధైర్యం వచ్చింది. ఆరు నెలల పాటు మందులు వాడితే హెర్పిస్ జాడలేకుండా పోతుందన్నారు. వైరస్ ఏమీ చేయలేని స్థితిలోనే ఉండిపోతుందన్నారు. డాక్టర్‌గారు చెప్పినట్లుగా మందులు వాడాను. మూడు నెలలో హెర్పిస్ పూర్తిగా పోయింది. నాకు పునర్జన్మను ప్రసాదించిన డాక్టర్‌గారికి జీవితాంతం రుణపడి ఉంటాను.

హెర్పిస్‌కు కారణం హెచ్‌ఎస్‌వి(హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ వైరస్). ఇది ఒకరకమైన వ్యాప్తి చెందే వ్యాధి. ముఖ్యంగా నోరు, పెదాలు, నాలుక, జననాంగాలలో వచ్చే వ్యాధి ఇది. నోటిలో వచ్చే వ్యాధిని ఓరల్ హెర్పిస్ అంటారు. బుగ్గలపై, ముఖంపై రావచ్చు. జననాంగాలపై వచ్చే వ్యాధిని జెనెటల్ హెర్పిస్ అంటారు. ఇందులో రెండు రకాలుంటాయి. ఒకటి హెచ్‌ఎస్‌వి 1, రెండోది హెచ్‌ఎస్‌వి2.

హోమియో చికిత్స

హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు హోమియో చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. హోమియో చికిత్స మూలకారణాన్ని తొలగించే విధంగా ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తి బలపడటం ద్వారా అవకాశవాద వ్యాధులన్నీ దూరమవుతాయి.

హెపటైటిస్ బాధ ఇలా తగ్గింది

ఒకరోజు సుమారు 45 సంవత్సరాల వయస్సున్న ఒక వ్యక్తి మా క్లినిక్‌కు వచ్చాడు. అతన్ని చూడగానే తీవ్రమైన జబ్బుతో బాధపడుతున్నాడని అర్థమైంది. విషయం ఏంటని అడిగితే ఇలా చెప్పుకొచ్చాడు. "ఆరు నెలల క్రితం కడుపు నొప్పి మొదలయింది. పరీక్ష చేయిస్తే కామెర్లన్నారు. మందులు వాడాను. కానీ ఫలితం లేదు. ఆకలి బాగా తగ్గిపోయింది. వాంతి వస్తున్నట్లుగా ఉంటుంది. ఒళ్లంత నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా వస్తోంది. పొట్ట కూడా ఉబ్బుగా ఉంటోంది. కాళ్లు వాస్తున్నాయి" అని తన బాధనంత వివరించాడు. ఆల్కహాల్ తాగే అలవాటు ఉందా? అంటే ఉందని అన్నాడు. గత రిపోర్టులను చూస్తే జాండిస్ అని తెలుస్తున్నా హెపటైటిస్ ఉందేమో ఒకసారి కన్‌ఫార్మ్ చేసుకోవడం మంచిదని చెప్పా. ఈ పరీక్షలన్నీ చేయించి రిపోర్టులతో మళ్లీ వచ్చి కలువు అని చెప్పా. సాయంత్రం రిపోర్టులతో వచ్చాడు. నేను ఊహించినట్టుగానే హెపటైటిస్ ఉన్నట్లుగా తేలింది. అదే విషయాన్ని ఆయనకు చెప్పా. భయపడాల్సిన అవసరం లేదని మంచి మందులున్నాయని ధైర్యం చెప్పి క్రమం తప్పకుండా సూచించిన మందులు వాడమన్నా.

లక్షణాలు : హెపటైటిస్ బి వ్యాధి బయటపడటం చాలా ఆలస్యంగా జరుగుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సంవత్సరాల తర్వాత కూడా వ్యాధి బయటపడవచ్చు. వైరస్‌కి పరిసరాలు సహకరించేంతవరకు అది వేచి ఉంటుంది. ఆ తర్వాతే అది దాడి చేస్తుంది. వాంతి వచ్చినట్లుగా వికారంగా ఉండటం, వాంతులు రావడం. ఆకలి వేయక పోవడం, ఆహారం సహించకపోవడం. మూత్రం పసుపు రంగుతో, కళ్లు పచ్చగా ఉండటం ఉండటం. ఆర్థరీస్ వాచిపోవడం, కిడ్నీకి సంబంధించిన సమస్యలు, ప్లేట్‌లె ట్స్ కౌంట్ పడిపోవడం, తలనొప్పి,రక్తకణాల సంఖ్య క్రమంగా పడిపోవడం జరుగుతుంది. కొన్ని సార్లు లివర్ కేన్సర్‌కు కూడా దారితీస్తుంది.

చికిత్స తరువాత

హెపటైటిస్ వైరస్‌ను సమర్థవంతంగా అడ్డుకునే చికిత్స హోమియో విధానంలో ఉంది. వైరల్ లోడ్‌ను పూర్తిగా తగ్గించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంత మైన జీవనం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. కాలేయ సమస్య లకు హోమియో మందులు బాగా పనిచేస్తాయి. చికిత్స మొదలు పెట్టిన నెల రోజుల్లోనే మంచి ఫలితం కనిపించింది. మూడు నెలల తరువాత ఆకలి బాగా పెరిగిందని చెప్పుకొచ్చాడు.

ఆస్తమా శాశ్వతంగా పోయింది

ఆస్తమా ఒకసారి వస్తే తగ్గదని అనుకుంటారు. కానీ అది నిజం కాదని మా విషయంలో రుజవయింది. సరైన డాక్టర్‌ను ఎంపిక చేసుకుని చికిత్స తీసుకుంటే ఆస్తమా ఆనవాళ్లే కనిపించకుండా పోతాయి. మా బాబుకు ఇన్‌హేలర్ వాడటం తప్పనిసరి అన్నారు. కానీ మాకు హోమియో వైద్యంపై నమ్మకం ఉంది. అందుకే డాక్టర్ రవికిరణ్‌గారిని కలిసి చూపించాను.

మా బాబు వయస్సు ఏడేళ్లు. చిన్నప్పటి నుంచి జలుబు సమస్య ఎక్కువగా ఉండేది. సాధారణ జలుబే కదా అనుకున్నాం. కానీ తరువాత ఆస్తమా మొదలయింది. రాత్రి పడుకున్నప్పుడు పిల్లికూతలు వచ్చేవి. శ్వాస తీసుకోవడానికి ఇబ్బంది పడేవాడు. దగ్గు వచ్చేది. కొంచెం దూరం పరుగెత్తినా ఆయాసపడేవాడు. చలికాలంలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువ ఉండేది. అల్లోపతి డాక్టర్‌ను కలిస్తే ఇన్‌హేలర్ వాడమని సూచించారు. ఇంత చిన్న వయసులోనే ఇన్‌హేలర్ వాడకం మొదలుపెడితే ఎలా? మాకు అసలు ఇష్టం లేదు. అందుకే డాక్టర్ రవికిరణ్‌గారి దగ్గరకు వెళ్లాం. మేం చెప్పినదంతా ఓపిగ్గా విని భయపడాల్సిన అవసరం లేదని ప్రారంభ దశలోనే ఉంది కాబట్టి హోమియో మందులతో సులభంగా తగ్గిపోతుందని చెప్పారు. ఒకటి రెండు నెలలు మందులు వాడి మానేస్తే ఫలితం ఉండదని, పూర్తి కోర్సు తీసుకున్నప్పుడు ఫలితాలు బాగుంటాయని చెప్పారు. డాక్టర్ గారు చెప్పినట్టుగా పూర్తి కోర్సు మందులు వాడాం. ఇప్పుడు మా బాబు పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడు. ఆస్తమా ఆనవాళ్లే లేకుండా పోయింది.

జీవనవిధానం మార్చుకోవడంతో పాటు హోమియో చికిత్స తీసుకుంటే ఆస్తమా ఇట్టే దూరమవుతుంది. మూలకారణాన్ని తొలగించే విధంగా హోమియో వైద్యం ఉంటుంది. హోమియో చికిత్స తరువాత ఆస్తమా తిరిగి రావడం అంటూ జరగదు.



• ఫన్నీ ఫ్యాషన్

తల మీద సీతాకోకలు

ఈ ఫొటో చూస్తుంటే అమ్మాయి తల మీద సీతాకోకల గుంపు వాలినట్లే ఉంది కదూ! సీతాకోకలే ఇలా అమ్మాయికి తలకట్టుగా అమరిపోయినట్లు కనిపిస్తున్నా, ఇవి నిజమైన సీతాకోకలు కావు. సున్నితమైన పట్టు వస్త్రంతో నిజమైన సీతాకోకలనే తలపించేలా తీర్చిదిద్దిన హ్యాట్‌ను అమ్మాయి ఇలా ధరించింది. తలలో పూలు ముడవటం, హ్యాట్‌కు రిబ్బన్లు అలంకరించుకోవడం బోరింగ్ ఓల్డ్ ఫ్యాషన్‌గా మారిపోవడంతో చైనా భామలు ఇప్పుడీ లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్‌తో ట్రెండ్ సృష్టిస్తున్నారు. చైనాలో ప్రస్తుతం బటర్‌ఫ్లై హ్యాట్‌లే కళ్లు చెదిరే హాట్ ఫ్యాషన్.

• క్రేజ్

ఎంగేజ్‌మెంట్ రింగ్‌కి ఉండే క్రేజే వేరు. "నీకు తోడుగా ఉంటా!" అని చెప్పే ఓ ధైర్యమది. మరి బంధాల్లో అలాంటి ఓ ధైర్యానికి ఎంత విలువ ఉంటుంది? రూపాయిల్లో లెక్కిస్తామా అది? కూడదు. కానీ ఎప్పుడూ ఉంచుకోవాలి కాబట్టి ది బెస్ట్ అనుకునే ఉంగరమే కొనాలి. ఎన్ని ఆలోచించాలి? అన్నీ ఆలోచిస్తాం కాబట్టే ఆ రోజూ, ఆ రింగూ అంత ప్రత్యేకం. అంత ప్రత్యేకమైనది కాబట్టే దాని చుట్టూ ఏది జరిగినా ఓ కథే. ఈమధ్య బయటకొచ్చిన అలాంటి కథలు..

రింగ్.. రింగ్.. రింగ్..!



చీప్.. చాలా చీప్..!

లండన్‌లో ఉండే ఓ అబ్బాయికి తన కంపెనీలోనే పనిచేసే ఒకమ్మాయి అంటే చాలా ఇష్టం. ఇద్దరి మధ్యా మంచి స్నేహం కూడా ఉంది. అమ్మాయికీ అతడంటే ఇష్టమే! ఓ మంచి రోజు చూసుకొని 1,300 యూరోలు (సుమారు లక్ష రూపాయలు) పెట్టి ఎంగేజ్‌మెంట్ రింగ్ కొని ప్రపోజ్ చేయడానికి రెడీ అయ్యాడు. అన్నీ పక్కాగా ప్లాన్ చేసుకున్నాడు. ఆమె ముందుకెళ్లి మోకాళ్ల మీద కూర్చొని, ''నన్ను పెళ్లిచేసుకుంటావా?'' అనడిగాడు. అమ్మాయి ఓకే చెబుదామనే సిద్ధమైంది కానీ, ఎంగేజ్‌మెంట్ రింగ్ తక్కువ ధరదేమో అని అనుమానించింది. అనుకున్నదే తడవుగా బ్యాగ్ చెక్ చేసి బిల్ చూసింది. అంతే! ''ఇంత తక్కువలో ఇలా రింగు కొనేస్తావని అస్సలు అనుకోలేదు. నీ జీతమేంటీ? నువ్వు చేసిందేంటీ?'' అని చెప్పి అక్కణ్నుంచి వెళ్లిపోవడంతో పాటు ఇదే విషయాన్ని తన సోషల్ మీడియాలోనూ పోస్ట్ చేసింది. కొందరు నవ్వారు. ఇంకొందరు విమర్శలు గుప్పించారు. మరికొందరు ''నీకసలు ప్రేమ విలువ తెలుసా?'' అంటూ గట్టిగానే మందలించారు. ఆ పోస్ట్‌కి వచ్చిన రెస్పాన్స్ చూశాక ఆ అమ్మాయిలో మార్పు వచ్చిందో లేదో తెలియదు కానీ, ఈ విషయం మాత్రం అంతటా పాకి ఆమెకు చెడ్డ పేరే తెచ్చింది.

భర్తతో విడిపోయినా..!

చీప్ రింగ్ కొన్నాడని బాయ్‌ఫ్రెండ్‌ను కాదన్న అమ్మాయిది ఒక కథైతే భర్తతో విడిపోయాక కూడా ఎంగేజ్‌మెంట్ రింగ్‌ను చేతికి అలాగే ఉంచుకున్న ప్రిన్సెస్ డయానాది మరో కథ. 1981లో ప్రిన్సెస్ డయానా ప్రిన్స్ చార్లెస్‌ను పెళ్లాడింది. డయానాకు ఓ ఖరీదైన ఉంగరాన్ని ఎంగేజ్‌మెంట్ రింగ్‌గా తొడిగి, ఆమెతో ఓ కొత్త జీవితం మొదలుపెట్టాడు చార్లెస్. 1992లో వ్యక్తిగత కారణాల వల్ల ఈ ఇద్దరూ విడిపోయారు. అయితే భర్తతో విడిపోయాక కూడా డయానా తన చేతికి ఆ ఉంగరాన్ని అలాగే నాలుగేళ్ల పాటు ఉంచుకుంది. అదంతా చార్లెస్ ప్రేమను మరచిపోలేకే అనుకుంటారంతా. కానీ అసలు విషయం మాత్రం ఆమె చనిపోయిన 20 ఏళ్లకు, అంటే ఈమధ్యే బయటకు వచ్చింది. తమకు పుట్టిన పిల్లల కోసమే ఆ రింగును డయానా అలా ఉంచుకున్నారని తేలింది. డయానాకు పిల్లలంటే అంత ఇష్టం. డయానా కుమారుడు ప్రిన్స్ విలియమ్ తన భార్య కేట్ మిడిల్టన్‌కు ప్రపోజ్ చేస్తూ తొడిగిన ఉంగరం కూడా డయానాదే కావడం విశేషం. తల్లిమీద తనకున్న ప్రేమను విలియమ్ ఇలా చాటుకున్నాడు. ఒక్క రింగు చుట్టూ ఎన్ని కథలూ.. ఎన్నెన్ని ప్రేమలూ..!!



ప్రిన్సెస్ డయానా

క్యారట్ తొడిగిన రింగు..!

మేరీ గ్రామ్స్‌కు 84 ఏళ్లు. గత పదమూడేళ్లుగా ఆమె దాచిన ఓ రహస్యం ఈమధ్యే ఓ క్యారట్ రూపంలో బయటకొచ్చింది. ఆ క్యారట్ చుట్టూ అల్లుకున్న ఉంగరమే మేరీ దాచిన సీక్రెట్. 1951లో నోర్మన్‌ను ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకుంది గ్రామ్స్. గ్రామ్స్‌కు ప్రపోజ్ చేస్తూ నోర్మన్ ఓ ఖరీదైన ఉంగరాన్ని ఆమెకు తొడిగాడు. 2004లో గార్డెనింగ్ చేస్తున్న సమయంలో గ్రామ్స్ తన చేతికి ఉన్న డైమండ్ రింగును పోగొట్టుకుంది. చుట్టుపక్కల



అంతా వెతికినా అది దొరకలేదు. చాలాకాలం ఏడ్చింది. నోర్మన్‌కు తెలిస్తే బాగుండదని ఒక కొత్త రింగును కొనుక్కొని ఆ పోయిన రింగు స్థానాన్ని భర్తీ చేసింది. మళ్లీ ఇప్పుడు 2017లో గ్రామ్స్ కోడలు తమ గార్డెన్‌లో పండిన క్యారెట్‌లను తీస్తుంటే ఒక క్యారట్‌ను చుట్టుకొని డైమండ్ రింగ్ ఉండడం కనిపించింది. గ్రామ్స్‌కు ఫోన్ చేస్తే ఇన్నాళ్లు దాచిన సీక్రెట్ చెప్పేసింది. 13 ఏళ్ల తర్వాత పోయిన ఉంగరం మళ్లీ కనిపించడం, అదీ ఒక క్యారట్‌కు చుట్టుకొని కనిపించడం వార్తలకు ఎక్కి కూర్చుంది. ఐదేళ్ల క్రితమే పైలోకాలకు వెళ్లిపోయిన ఆమె భర్త నోర్మన్‌కు మాత్రం ఈ రహస్యం ఎప్పటికీ తెలిసే అవకాశం లేదు.



హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో

'అటోపిక్ డెర్మటైటిస్' సమస్యకు సరైన పరిష్కారం

డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్

ప్రస్తుతం అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో మరియు పట్టణ ప్రాంతాలలో నివసించే వారిలో ఎక్కువ శాతం కనిపించే చర్మ సమస్య ఎగ్జిమా. ఈ ఎగ్జిమాలో ఎన్నో రకాలు ఉన్నప్పటికీ, వాటిలో సర్వసాధారణంగా ఎక్కువ మందిని వేధించే వ్యాధి అటోపిక్ డెర్మటైటిస్. ఇది ఏ వయస్సు వారిలోనైనా ఏర్పడుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా శిశువులలో **65%** వరకు మరియు **5** సం॥ల వయస్సులోపు చిన్నపిల్లలలో **85%** వరకు కనిపిస్తుంది. కొంతమందిలో కేవలం చిన్న వయస్సువరకే పరిమితమయ్యే ఈ సమస్య మరికొందరిలో జీవితకాలం కొనసాగుతుంది. పొడి చర్మం గల వారిలో మరియు చల్లని వాతావరణం ఉన్న సమయాలలో ఇది మరింత ఎక్కువగా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది.

'అటోపిక్ డెర్మటైటిస్' అనేది దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగే చర్మ సమస్య. ఇది తలెత్తిన వారిలో చర్మంపై వెలుపలి పొరలు శోథమునకు గురి అయి ఎర్రబడటం, దురద పెట్టటం, వాపుతో కూడిన పొక్కులు ఏర్పడి - నీటి బుడగల వలె మారి రసికారడం, తదుపరి మచ్చలా ఏర్పడటం జరుగుతుంది. శరీరంలో ఎక్కడైనా ఏర్పడే ఈ వ్యాధి లక్షణాలు - ఎక్కువగా మోకాలు వెనుక భాగం, మోచేయి, మణికట్టు మడతలలో, మెడపైన, కాలి మడమలు మరియు పాదాలపై కనిపిస్తాయి.





Atopic Dermatitis:

కారణాలు: 'అటోపిక్ డెర్మటైటిస్'కు గల ఖచ్చితమైన కారణాలు తెలియరాలేదు. కానీ శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థ సాధారణ స్థితికి మించి ఎక్కువగా ప్రతిక్రియ జరపడంతో డెర్మటైటిస్ లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. ఇంతే కాకుండా - ఉబ్బసం, తీవ్రజ్వరం మొదలగు సమస్యలను ఎదుర్కొనే వ్యక్తిగత చరిత్ర కలిగి ఉండటం మరియు శ్వాస సంబంధిత అలర్జీ తలెత్తడం, కొన్ని రకాల అలర్జీలను కలిగించే ఆహార పదార్థాలను తినడం, రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండటం మరియు కుటుంబ చరిత్ర కలిగి ఉండటం వంటి కారణాల వలన ఈ 'అటోపిక్ డెర్మటైటిస్' సమస్య ఎక్కువగా ఏర్పడుతుంది.

ప్రేరేపితాలు: ముఖ్యంగా పొడి చర్మం ఉన్నవారిలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కలుగుతుంది. దుమ్ము-ధూళి, పుప్పొడి రేణువులు, జంతు కేశాలు, సబ్బులు, డిటర్జెంట్‌లు, షాంపూలు, కొన్ని ఆహార పదార్థాలు (ఉదా:- పాలు, గుడ్లు, సోయా), కొన్ని రసాయనాలు, సౌందర్య సాధన సామాగ్రి, వాతావరణ మార్పులు, ఉన్ని వస్త్రాలు, కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా ఇన్‌ఫెక్షన్‌ల వలన మరియు మానసిక ఒత్తిడి వలన కూడా ఈ వ్యాధి ప్రేరేపించబడుతుంది.

లక్షణాలు: ఈ వ్యాధి వలన కలిగే లక్షణాలు ఒక వ్యక్తి నుండి మరొక వ్యక్తికి వేరుగా ఉంటాయి. ఈ వ్యాధిలో కనిపించే ముఖ్య లక్షణం దురద. ఆ తరువాత చర్మం ఎర్రగా మారి - వాపుతో కూడిన పొక్కులు ఏర్పడతాయి. క్రమేణా ఇవి నీటి బుడగలుగా మారి, వాటి నుండి రసి కారడం, కొంత కాలానికి చర్మం దళసరిగా మరియు నల్లగా మారిపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. • చర్మంపై ఎక్కడైనా ఏర్పడే ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా ముఖంపై కనబడటంతో పాటు, తలలో, మోకాలు వెనుక భాగంలో, మెడపైన, మోచేయి భాగంలో, మణికట్టు చర్మపు మడతలలో, చెవి వెనుక భాగంలో, కాలి మడమలు మరియు పాదాలపై కనిపిస్తుంది. ఇది శిశువులలో మొదట బుగ్గలపై దద్దుర్లుగా కనిపిస్తుంది. కొన్ని నెలలకు ఈ దద్దుర్లు, చేతులు-కాళ్ళతో పాటు ఇతర శరీర భాగాలకు కూడా వ్యాపిస్తాయి. 80% వరకు ఈ వ్యాధితో బాధపడే చిన్నపిల్లలు - హే ఫీవర్ లేదా ఆస్థమాకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు: వ్యాధి లక్షణాలతో బాటుగా కుటుంబ ఆరోగ్య చరిత్ర మరియు వ్యక్తిగత ఆరోగ్య చరిత్ర - ఈ రెండింటినీ క్షుణ్ణంగా తెలుసుకుని ఈ వ్యాధిని నిర్ధారిస్తారు. బాహ్యపరీక్ష, అవసరమైతే రక్తపరీక్ష (ఈ వ్యాధి ఉన్నవారిలో తెల్లరక్తకణాలు (Eosinophils) మరియు సీరమ్ IgE స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి) మరియు కొన్ని సందర్భాలలో చర్మపు మచ్చల నిర్ధారణకై బయాప్సీ చేయించవలసి ఉంటుంది.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ వైద్యం: కాన్‌స్టిట్యూషనల్ హోమియోపతిలో భాగంగా సూక్ష్మీకరణ పద్ధతిలో తయారైన హోమియో మందులతో, రోగి శరీర రోగనిరోధక కణాలకు పునరుజ్జీవం కల్పించి, ఎలాంటి దుష్ఫలితాలు లేకుండా 'అటోపిక్ డెర్మటైటిస్'ను పూర్తిగా నయం చేస్తారు. ఈ పద్ధతిలో ఉబ్బసం-డెర్మటైటిస్ బాధితులకు, మొదటగా ఉబ్బసం, అనంతరం డెర్మటైటిస్ తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా శరీర అంతర్గత అవయవాలు మొదలుకొని, బాహ్య అవయవాల వైపుకు వ్యాధి నివారణ ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది. కేవలం హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో మాత్రమే లభించే ఈ విశిష్ట వైద్యరీతిలో వ్యాధిరీత్యా - రోగి శరీర నిర్మాణం మరియు రోగి వ్యక్తిగత, మానసిక లక్షణాల పరిశీలన తదుపరి మాత్రమే అందించబడే చికిత్సతో ఈ వ్యాధిని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు.

• అమ్మో బొమ్మ

'అనాబెల్' ఆవహించింది..!

అది 1970. డొన్నా, ఆమె ఫ్రెండ్ ఆంజీ తమ ఫ్లాట్‌లో నిద్రపోతున్నారు. ఇంట్లో ఓ మూలన ఉన్న బొమ్మ సడెన్‌గా వాళ్ల మీద పడింది. గాలికి కాస్త జరిగి కింద పడిందేమో అనుకున్నారు. తర్వాతి రోజు ఆ బొమ్మ.. ఉన్న చోటే అటు ఇటూ కదులుతూ కనిపించింది. మరోరోజు ఉదయం ఒక చోట పెడితే సాయంత్రం ఇంకో చోట కనపడింది. 'హెల్ప్ మీ' అంటూ చిన్న చిన్న కాగితం ముక్కలు కనిపిస్తూ ఉండేవి. అవెక్కడివో మాత్రం అర్థమయ్యేది కాదు. ఈ బొమ్మ వల్లే ఇదంతా జరుగుతుందని నమ్మారు డొన్నా, ఆంజీ. ఇలాంటి శక్తులను పట్టుకునే వ్యక్తిని పిలిపిస్తే, బొమ్మలోకి 'అనాబెల్' అనే అమ్మాయి ఆత్మ దూరిందని తేల్చి చెప్పారు. ముందు దాన్ని వదిలించాలి అనుకున్నారు. ఆ తర్వాత తమ వల్ల కాదని అర్థమయ్యాక ఎడ్, లొరెన్ వారెన్‌కు అప్పగించేశారు. వాళ్లు ఈ బొమ్మను అత్యంత జాగ్రత్తగా, మంత్రం చదివిన నీళ్ల చుట్టూ ఒక బాక్స్‌లో పెట్టి మ్యూజియంలో పెట్టేసుకున్నారు. అమెరికాలోని వారెన్స్ అక్కల్ట్ మ్యూజియంలో ఇప్పటికీ ఆ బొమ్మ అలాగే ఉంది. దాన్ని ముట్టుకోవడానికి కూడా జంకుతూ ఉంటారంతా!

ఈ బొమ్మ కథేదో కొత్తగా కనిపించి కంజూరింగ్ సిరీస్‌లో భాగంగా 'అనాబెల్' అనే సినిమా తీశారు. అది సూపర్ హిట్ అయింది. ఇప్పుడు దానికి సీక్వెల్ 'అన్నాబెల్లె 2' కూడా వచ్చింది. అదీ సూపర్ హిట్ అనిపించుకుంటోంది. మ్యూజియంలో బాక్స్ లోపల ఉండే బొమ్మ చూడడానికి పెద్దగా భయపెట్టేలా ఏమీ ఉండదు. కాకపోతే దాని గురించి తెలిసిన వాళ్లను అడిగితే చెప్తారు...

అది ఎంతలా భయపెడుతుందో!!

• కళ

అదిరిందయ్యా డానియా!

మనిషి ప్రకృతి అందాలను ఆస్వాదించడంలో దిట్ట! ఆస్వాదించడమే కాదు.. వాటిని అనుకరించడంలో కూడా దిట్టే. ఎగిరే పక్షులను చూసి హెలికాప్టర్లు, పాకే జీవులను చూసి రైళ్లు ఇలా ఎన్నో అనుకరణలో వెలుగుచూసిన సౌకర్యాలే. సృజనాత్మకతో సృష్టికి ప్రతిరూపాలను సృష్టించే కళాకారులు ఎప్పటికప్పుడు పుట్టుకొస్తూనే ఉన్నారు. అహ్లాదపరచే అందాలను సాటివారికి సౌకర్యాలుగా మారుస్తూనే ఉన్నారు. ఈ చిత్రాలను చూడండి. సముద్రంలో ఉండే జెల్లీ ఫిష్‌లా ఉన్నాయి కదూ! కానీ ఇవి గ్లాస్ టేబుల్స్!! ఇటలీకి చెందిన డానియా ఫోర్టీ అనే కళాకారుడు అందాలు చిందే ఈ అద్భుత కళాఖండాలను సృష్టించాడు. గాజును అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలో వేడి చేసి.. కరిగించి.. ఇలా అందమైన ఆకారాలను తీసుకురావడంలో ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకున్న డానియా ప్రయోగానికి... ఇప్పుడు ఎన్నో ప్రశంసలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.









టెక్నో కెమెరాలు

ఒకప్పుడు రీల్ కెమెరాలు ఉండేవి. తర్వాత డిజిటల్ కెమెరాలు వచ్చాయి. ఇప్పుడు ఏకంగా మొబైల్ ఫోన్లలోని కెమెరానే ఉపయోగిస్తున్నాం. ఇలా టెక్నాలజీ మారుతూ వస్తోంది. ఫోన్లలో వీడియోలు తీయాలంటే... దాన్ని పట్టుకొని ఎంతసేపని తీస్తారు మరి. అందుకే, ఇంగ్లండ్‌లో ఒక కంపెనీ 'ఫ్రంట్‌రో' అనే పేరుతో ఓ కెమెరా నెక్లెస్‌ను తయారు చేసింది. దాన్ని మెడలో వేసుకుంటే చాలు... దానంతటదే వీడియోలను రికార్డు చేసి ఫేస్‌బుక్, యూట్యూబ్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్ లాంటి సామాజిక మాధ్యమాల్లో అప్‌లోడ్ చేసేస్తుంది. అలా కాదనుకుంటే, రికార్డైన వీడియోను మనం తర్వాత డౌన్‌లోడ్ చేసి ఎడిటింగ్ కూడా చేసుకోవచ్చు. ఈ కెమెరాకు టచ్‌స్క్రీన్ సౌకర్యం కూడా ఉంది, ఇది చూడటానికి అందమైన లాకెట్‌లా కనిపిస్తుంది. దీని బ్యాటరీ స్టాండ్‌బై దాదాపు 50 గంటలు ఉంటుంది. కెమెరా నెక్లెస్‌లాగే.. స్నాప్‌చాట్ స్పెక్టకల్స్ కూడా వచ్చేశాయి. ఇవి కూడా వీడియోలను రికార్డ్ చేస్తాయి. మరింకేం... ఇక మొబైల్ ఫోన్ల పని అయిపోయినట్టేనా..?!



• సాంకేతికం



• జాతీయాలు

లోకజ్ఞానం లేని పాండిత్యం!

కొందరికి అపారమైన మేధస్సు ఉంటుందిగానీ, రోజువారీ వ్యవహారాలలో అది ఉపయోగపడక ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. మనిషికి పాండిత్యమే కాదు లోకజ్ఞానం కూడా ముఖ్యమే అని చెప్పే కథ ఇది... పూర్వం శ్రీకృష్ణదేవరాయల ఆస్థానానికి అయిదుగురు పండితులు వచ్చారు. ఎవరికి వారే సాటి. వారి ప్రతిభకు, పాండిత్యానికి ముగ్ధులైపోయారు రాయలవారు. వారిని బాగా పొగిడి, భారీగా సత్కరించాలనుకున్నారు. ఈలోపు మంత్రి తిమ్మరుసు వచ్చి...''పాండిత్యంతో పాటు లోకజ్ఞానం కూడా ముఖ్యమే. అది వీరిలో ఉందో లేదో పరీక్షిద్దాం. ఆ తరువాతే సత్కారం'' అన్నారు. ''నిజమే కదా'' అనుకున్నారు రాయలవారు.

పండితులను పిలిచి...''మీరు స్వయంగా వంట చేసుకొని తిని రండి. ఆ తరువాత సత్కార కార్యక్రమం ఉంటుంది'' అన్నారు. పండితులకు పెద్ద వంటశాల కేటాయించారు.

తర్కశాస్త్ర పండితుడు నెయ్యి తేవడానికి బజారుకు వెళ్లాడు. నెయ్యి తెస్తున్నప్పుడు అతనికి ఒక సందేహం వచ్చింది. 'పాత్రకు నెయ్యి ఆధారమా? నెయ్యికి పాత్ర ఆధారమా?' అని తెగ ఆలోచిస్తూ ఆ పాత్రను జార విడిచాడు. నెయ్యి మొత్తం నేలపాలైంది. 'నెయ్యికి పాత్ర ఆధారమనే సత్యం దీనితో నాకు బోధపడింది' అని తెగ సంతోషించాడు.

వ్యాకరణ పండితుడు పెరుగు తేవడానికి వెళ్లాడు.

ఎవరు ఏది మాట్లాడినా వారి మధ్య దూరి 'ఆ పదాన్ని పలకాల్సింది అలా కాదు ఇలా' అంటున్నాడు. పుణ్యకాలం కాస్త ఇక్కడే గడిచిపోయింది. ఇలా అయిదుగురు పండితులు తమ పాండిత్యభారంతో వంట చేసుకోలేక ఆకలిపాలయ్యారు.

విషయం తెలుసుకున్న రాయలవారు...''మీరు ఎంత గొప్ప పండితులైతే మాత్రం ఏమిటి? వ్యవహార జ్ఞానం లేకపోవడం వల్ల ఆకలితో బాధపడుతున్నారు' అంటూ సుతిమెత్తగా మందలించి, వారికి భోజనం పెట్టి ఆ తరువాత సత్కారం చేశాడు.

వరిగడ్డి మంట!

వరిగడ్డి మంట కట్టెలమంటలాంటిది కాదు. ఎక్కువసేపు ఉండదు. వరిగడ్డికి అగ్గిపెట్టగానే పెద్దగా మండి చప్పున చల్లారుతుంది. ఎవరికైనా పెద్దగా కోపం వచ్చి, వెంటనే చల్లారిపోతే అలాంటి వారి కోపాన్ని 'వరిగడ్డి మంట'తో పోలుస్తుంటారు.

ఉదా: 'ఆయన కోపానికేం... ఉత్త వరిగడ్డి మంట'

నేతి కుండపై ఎలుకలా!

ఎవరి మీదైనా పగో, ప్రతీకారమో తీర్చుకునే సందర్భం వచ్చినా తీర్చుకునే అవకాశం లేనప్పుడు, పరిస్థితి సంక్లిష్టంగా ఉన్నప్పుడు ఉపయోగించే మాట ఇది. ఒకడి ఇంట్లో ఎలుక దూరి తెగ ఇబ్బంది పెడుతోంది. ఆ ఎలుక పని పట్టాలనుకుంటాడు ఇంటి ఆసామి. ఎలుక మాత్రం దొరికినట్లే దొరికి పారిపోతుంటుంది. ఒకరోజు మాత్రం ఈ ఎలుక నేతికుండపై కనిపిస్తుంది. కానీ ఏంలాభం? ఎలుకను కొట్టే పరిస్థితి లేదు. కొడితే ఎలుక చావడం మాట ఎలా ఉన్నా... నేతికుండ పగిలిపోతుంది కదా! •

గురుశిష్య పరంపర మన దేశంలో అనాదిగా ఉన్నదే. గురువుల మీద శిష్యులకు విపరీతమైన గురి ఉంటుంది. శిష్యుల మీద గురువులకు అవ్యాజ్యమైన వాత్సల్యం ఉంటుంది. చదువులు మాత్రమే కాదు, విద్యార్థులకు వినయ విధేయతలనూ నేర్పేవారే గురువులు. ఎలాంటి పేరాశ లేకుండా గురువులు జిజ్ఞాస గల విద్యార్థులను ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుతారు. అలాంటి గొప్ప గొప్ప గురువుల ప్రస్తావన మన పురాణాల్లోనూ, చరిత్రలోనూ అడుగడుగునా కనిపిస్తాయి.

గురుదేవోభవ

మనిషి అనేవాడు అభివృద్ధిపథంలో నడుస్తున్న ప్రతిచోటా గురువులు అనేవాళ్లు ఉంటారు. వాళ్లు కేవలం సిలబస్‌లోని పాఠాలను చెప్పడంతోనే సరిపెట్టుకోరు. విద్యార్థులకు లోకరీతిని అవగతం చేస్తారు. వాళ్ల నడవడికను తీర్చిదిద్దుతారు. ఉన్నతమైన ఆశయాలను ఉద్బోధిస్తారు. ఆశయ సాధన దిశగా దిశా నిర్దేశం చేస్తారు. స్థూలంగా విద్యార్థుల జీవితాలనే ప్రభావితం చేస్తారు. వాళ్లు... విద్యార్థుల మనసుల్లో దేవుళ్లలా కొలువుండిపోతారు. అలాంటి గురుదేవుల గురించి ‘ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం’ (సెప్టెంబర్ 5) సందర్భంగా...

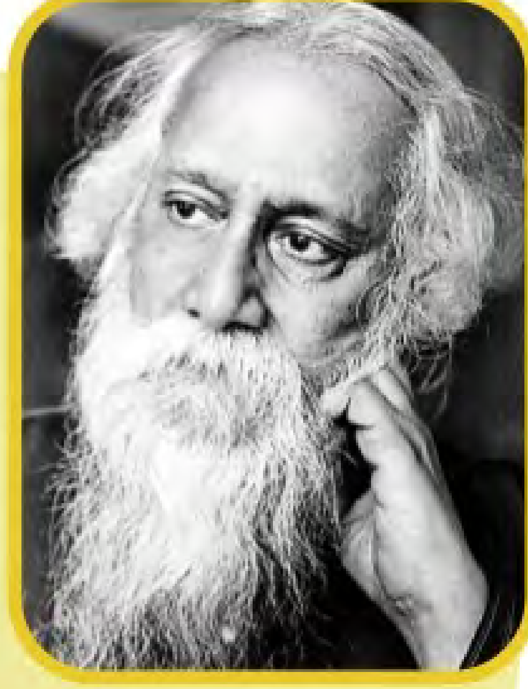
విద్యార్థులు బ్రహ్మరథం పట్టిన గురువు

విద్యార్థులు బ్రహ్మరథం పట్టిన అరుదైన గురువు ఆయన. సనాతన కాలం నాటి సంగతేమో గాని, ఆధునిక కాలంలో అలాంటి ఘనతను దక్కించుకున్న ఏకైక గురువు డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్. మన దేశానికి తొలి ఉపరాష్ట్రపతిగా, రెండవ రాష్ట్రపతిగా పనిచేసిన ఆయన ఆ పదవులకే వన్నెతెచ్చారు. రాజ్యాంగ పదవులు చేపట్టక ముందు ఆయన సుదీర్ఘకాలం ఉపాధ్యాయ వృత్తిలో కొనసాగారు. దేశంలోని పలు ప్రతిష్ఠాత్మక కళాశాలల్లో, విశ్వవిద్యాలయాల్లో అధ్యాపకునిగా పాఠాలు చెప్పారు. పాఠాలు బోధించిన ప్రతి విద్యాసంస్థలోనూ విద్యార్థుల మనసులపై ఆయన చెరగని ముద్ర వేశారు. మద్రాసు ప్రావిన్సులోని తిరుత్తణి సమీపంలోని కుగ్రామంలో 1888 సెప్టెంబర్ 5న ఒక సామాన్య కుటుంబంలో జన్మించారు రాధాకృష్ణన్. తండ్రి సర్వేపల్లి వీరాస్వామి స్థానిక జమీందారు వద్ద రెవెన్యూ ఉద్యోగి. తల్లి సీతమ్మ గృహిణి. రాధాకృష్ణన్ బాల్యం నుంచే తెలివైన విద్యార్థి. తిరుత్తణి, తిరుపతి, వలజపేట పాఠశాలల్లో చదువుకున్నారు. పాఠశాల విద్య తర్వాత తొలుత వెల్లూరులోని వూరీస్ కాలేజీలో చేరినా, కొద్దికాలానికే అక్కడి నుంచి మద్రాసు క్రిస్టియన్ కాలేజీకి మారారు. అక్కడి నుంచే ఆయన తన ఇరవయ్యేళ్ల వయసులోనే ఫిలాసఫీలో మాస్టర్స్ డిగ్రీ పూర్తి చేశారు. రాధాకృష్ణన్ సోదరుడి వరుస అయ్యే ఒకరు అదే కాలేజీలో ఫిలాసఫీ చదువుకున్నారు. ఆయన చదువు పూర్తవడంతో తన పుస్తకాలను రాధాకృష్ణన్‌కు ఇచ్చారు. దాంతో రాధాకృష్ణన్ అసంకల్పితంగానే ఫిలాసఫీ కోర్సులో చేరారు. చేరడం అసంకల్పితంగానే చేరినా, ఆ తర్వాత ఆయన తత్వశాస్త్రాన్ని ఇష్టంగానే అధ్యయనం చేశారు. వేదాంత విలువలు, వాటి అధిభౌతికతపై పరిశోధన చేశారు. చదువు పూర్తయిన ఏడాదిలోగానే మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీ కాలేజీలో అధ్యాపకుడిగా అవకాశం దొరికింది. తొమ్మిదేళ్ల గడిచేలోగా మైసూరు యూనివర్సిటీ నుంచి ప్రొఫెసర్‌గా ఆహ్వానం లభించింది. మైసూరు వర్సిటీ పరిధిలోని మహారాజా కాలేజీలో ప్రొఫెసర్‌గా చేరారు. అనతి కాలంలోనే ఆయన తన బోధనా పటిమతో విద్యార్థులకు చేరువయ్యారు. మైసూరులో పనిచేస్తుండగానే రవీంద్రనాథ్ టాగోర్ సిద్ధాంతంపై తొలి పుస్తకం రాశారు. ఆ పుస్తకానికి మేధావుల ప్రశంసలు లభించాయి. అంతేకాదు, కలకత్తా వర్సిటీ నుంచి ఆహ్వానం కూడా వచ్చింది. మైసూరు వర్సిటీని వదిలి కలకత్తా వర్సిటీలో చేరడానికి ఊరు వదిలి వెళుతున్నప్పుడు గుర్రబ్బగ్గీని పూలతో రథంలా అలంకరించి, విద్యార్థులే స్వయంగా దానిని మైసూరు రైల్వే స్టేషన్ వరకు లాక్కువెళ్లారంటే, ఏ స్థాయిలో ఆయన విద్యార్థుల మనసులకు చేరువయ్యారో అర్థం చేసుకోవాల్సిందే. విద్యార్థుల అభిమానాన్ని అంతగా చూరగొన్న రాధాకృష్ణన్ తర్వాతి కాలంలో ఆంధ్రా యూనివర్సిటీకి, బెనారస్ హిందూ యూనివర్సిటీకి వైస్ చాన్స్‌లర్‌గా కూడా సేవలందించారు. రాధాకృష్ణన్ రాష్ట్రపతి పదవి చేపట్టిన తర్వాత దేశవ్యాప్తంగా పలువురు విద్యార్థులు, అభిమానులు ఆయన పుట్టినరోజు వేడుకలను ఘనంగా జరుపుకొనేందుకు అనుమతి ఇవ్వాల్సిందిగా కోరారు. అయితే, తన పుట్టిన రోజుకు బదులుగా ఆ రోజు ఉపాధ్యాయుల దినోత్సవంగా జరుపుకొంటే తాను సంతోషిస్తానని ఆయన బదులిచ్చారు. ఆయన కోరిక మేరకు 1962 నుంచి సెప్టెంబర్ 5న ఏటా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం జరుపుకోవడం ఆనవాయితీగా మారింది.

మరికొందరు మహోపాధ్యాయులు

సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్‌తో పాటు ఆధునిక భారతదేశంలో విద్యార్థులను ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దిన మరికొందరు మహోపాధ్యాయులు కూడా ఉన్నారు. ఆధునిక విద్యారంగానికి పునాదులు వేసిన వారిలో అగ్రగణ్యులుగా వారు గుర్తింపు పొందారు. అలాంటి గురువులలో కొందరు ముఖ్యుల గురించి...

కవీంద్రుడు గురుదేవుడు



సాహిత్యంలో నోబెల్ బహుమతి సాధించిన కవీంద్రుడు రవీంద్రనాథ్ టాగోర్ 'గురుదేవుని'గా సుప్రసిద్ధుడు. బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి అయిన ఆయన విద్యారంగంలో సంస్కరణల కోసం తనదైన శైలిలో అపారమైన కృషి చేశారు. నాలుగు గోడల మధ్య కాదు విద్యార్థులకు పాఠాలు చెప్పాల్సింది... ప్రకృతి ఒడిలో వారికి చదువు చెప్పాలి అన్నదే ఆయన సిద్ధాంతం. మన దేశంలోని సంప్రదాయ గురుకుల పద్ధతిపైనే ఆయనకు ఎక్కువ నమ్మకం ఉండేది. తన నమ్మకాలకు, ఆశయాలకు అనుగుణంగానే రవీంద్రనాథ్ టాగోర్ 1901లో కలకత్తా నగరానికి చేరువలో గురుకుల పద్ధతిలో శాంతినికేతన్ ఆశ్రమాన్ని స్థాపించారు. తర్వాతి కాలంలో అదే విశ్వభారతి విశ్వవిద్యాలయంగా ఎదిగింది. భారత మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సుధీ రంజన్ దాస్, ఆర్థిక శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత అమర్త్యసేన్ వంటి ఉద్దండులు ఈ విశ్వవిద్యాలయంలో చదువుకున్నవారే. రవీంద్రనాథ్ టాగోర్ తన జీవితకాలంలో దళితుల పట్ల వివక్ష తొలగించడానికి శాయశక్తులా కృషి చేశారు. గురువాయూర్ ఆలయంలో దళితులకు తొలిసారిగా ప్రవేశం కల్పించిన ఘనత ఆయనకే దక్కుతుంది.



విద్యార్థులకు కలలు నేర్పిన 'క్షిపణి వీరుడు'

దేశం గర్వించదగ్గ 'క్షిపణి వీరుడు', మాజీ రాష్ట్రపతి డాక్టర్ ఎ.పి.జె.అబ్దుల్ కలాం విద్యార్థులకు కలలు కనడం నేర్పిన గొప్ప గురువు. వృత్తిరీత్యా శాస్త్రవేత్త అయినా, ప్రవృత్తిరీత్యా ఆయన బోధననే ఎక్కువగా ఇష్టపడే వారు. ఏమాత్రం వీలు దొరికినా విద్యార్థులకు పాఠాలు చెప్పేవారు. 'కలలు కనండి... వాటిని సాకారం చేసుకునేందుకు కృషి చేయండి' అని ఆయన విద్యార్థుల్లో స్ఫూర్తి నింపేవారు. రాష్ట్రపతి పదవి చేపట్టిన తర్వాత సైతం ఆయన ఈ అలవాటును మానుకోలేదంటే, బోధనపై ఆయనకు ఎంతటి మక్కువ ఉండేదో అర్థం చేసుకోవచ్చు. స్వాతంత్ర్య భారతదేశంలో రాధాకృష్ణన్ తర్వాత విద్యార్థుల మనసులను చూరగొన్నది రాష్ట్రపతి అబ్దుల్‌కలాం మాత్రమే! అణు శాస్త్రవేత్తగా, అంతరిక్ష శాస్త్రవేత్తగా కలాం అపురూపమైన విజయాలను సాధించారు. మద్రాస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీలో చదువు పూర్తి చేసుకున్న తర్వాత డిఫెన్స్ రీసెర్చ్ డెవలప్‌మెంట్ ఆర్గనైజేషన్ (డీఆర్‌డీఓ)లోని ఏరోనాటికల్ డెవలప్‌మెంట్ ఎస్టాబ్లిష్‌మెంట్‌లో శాస్త్రవేత్తగా చేరారు. దేశం చేపట్టిన తొలి అణుపరీక్షలో కీలక పాత్ర పోషించారు. రాష్ట్రపతి పదవి నుంచి విరమణ పొందిన తర్వాత కూడా ఆయన పలు విద్యాసంస్థలను సందర్శించి, విద్యార్థులకు పాఠాలు చెప్పేవారు. చివరకు షిల్లాంగ్‌లోని ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మేనేజ్‌మెంట్ (ఐఐఎం) విద్యార్థులకు బోధిస్తుండగానే 2015 జూలై 27న తుదిశ్వాస విడిచారు.

దళితుల పాలిట విద్యా 'జ్యోతి'

బ్రిటిష్ హయాంలో దేశంలోని దళితుల పరిస్థితులు దుర్భరంగా ఉండేవి. అంటరానితనం కారణంగా దళితులు చదువులకు దూరంగా ఉండేవారు. అలాంటి రోజుల్లో జ్యోతిరావు పూలే, ఆయన భార్య సావిత్రీబాయి పూలే దళితుల్లో విద్యావ్యాప్తికి ఎనలేని కృషి చేశారు. దళితుల జీవితాల్లో విద్యాజ్యోతులు వెలిగించారు. అస్పృశ్యత నివారణకు, దళితుల్లో విద్యా వ్యాప్తి, మహిళల స్వావలంబనకు పూలే దంపతులు అలుపెరుగని పోరాటం సాగించారు. బాలికల కోసం 1848లో దేశంలోనే తొలి పాఠశాలను నెలకొల్పిన భారతీయులు పూలే దంపతులే కావడం విశేషం. జ్యోతిరావు పూలే తొలుత తన భార్య సావిత్రీబాయికి చదువు చెప్పారు. తర్వాత పుణేలో బాలికల పాఠశాల ప్రారంభించారు. దీనిపై కుటుంబం నుంచి, సాటి కులస్తుల నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకత ఎదురవడంతో సొంత ఇంటినే విడిచిపెట్టాల్సి వచ్చింది. ఆ పరిస్థితుల్లో ఉస్మాన్ షేక్ అనే మిత్రుడు, ఆయన సోదరి ఫాతిమా షేక్... పూలే దంపతులకు తమ ఇంట ఆశ్రయం కల్పించారు. అక్కడే బాలికల పాఠశాల నడుపుకొనేందుకు వెసులుబాటు కల్పించారు. ఆ పాఠశాల కొనసాగుతుండగానే పూలే దళితుల కోసం మరో మూడు పాఠశాలలను కూడా నెలకొల్పారు. దళితుల జీవితాల్లో విద్యాజ్యోతులు వెలిగించిన తొలి గురువుగా జ్యోతిరావు పూలే చిరస్మరణీయమైన సేవలందించారు.



మన ప్రాచీన గురువులు

క్రీస్తుపూర్వమే మన దేశంలో గొప్ప గొప్ప గురుకులాలు ఉండేవి. నలంద, తక్షశిల వంటి విశ్వవిద్యాలయాలు ఉండేవి. శాస్త్ర పారంగతులైన గురువులు వివిధ శాస్త్రాలలో విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దేవారు. అలాంటి వారిలో కొందరు గురువులు దేశ చరిత్ర గమనాన్నే మార్చారు. శాస్త్రాల పురోగతిలో మైలురాళ్లుగా నిలిచారు. అలాంటి ప్రాచీన గురువులు కొందరి గురించి...

అర్థశాస్త్రాన్ని అందించిన ఆచార్యుడు

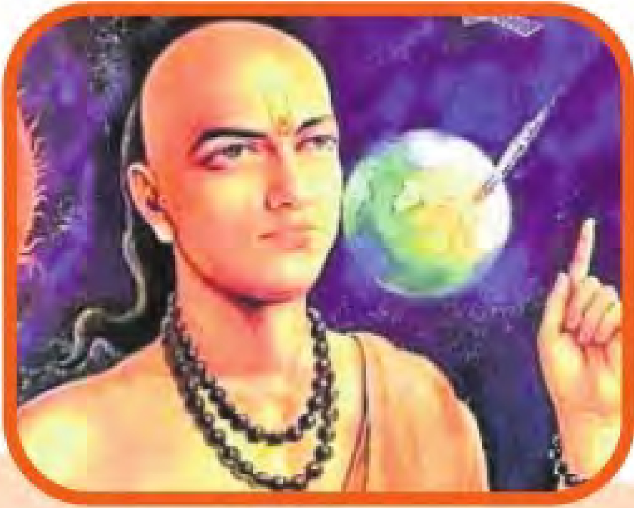
క్రీస్తుపూర్వం నాలుగో శతాబ్ది వాడైన చాణక్యుడు 'అర్థశాస్త్రం' రచించాడు. ప్రజా పాలన, ఆర్థిక, న్యాయ, రాజనీతి శాస్త్రాలలో పారంగతుడైన చాణక్యుడు మౌర్యరాజ్య స్థాపనలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. మౌర్యవంశ స్థాపకుడు చంద్రగుప్తుడికి గురువుగా పాఠాలు చెప్పాడు. చంద్రగుప్తుడు రాజైన తర్వాత మహామంత్రిగా సేవలందించాడు. చంద్రగుప్తుడి కొడుకు బిందుసారుడి వద్ద కూడా మహామంత్రిగా ఉంటూ రాజ్యపాలనలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. మౌర్య రాజ్యస్థాపనకు ముందు తక్షశిల విశ్వవిద్యాలయంలో ఆచార్యుడిగా విద్యార్థులకు వివిధ శాస్త్రాలను బోధించేవాడు.



లోకరీతిని నేర్పిన గురువు

క్రీస్తుపూర్వం మూడో శతాబ్దికి చెందిన విష్ణుశర్మ రాజకుమారులకు పాఠాలు చెప్పేవాడు. లోకం తీరును సుబోధకంగా వారికి అవగతమయ్యేలా చెప్పేందుకు ఆయన 'పంచతంత్రం' రచించాడు. జంతువులను పాత్రలుగా సృష్టించి, వాటికి మానవ లక్షణాలను ఆపాదించి చెప్పిన 'పంచతంత్ర' కథలు ఆద్యంతం ఆసక్తికరంగా ఉంటాయి. నిత్యం జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలు, వాటిని యుక్తితో అధిగమించే పద్ధతుల గురించి వివరించే ఈ కథలు పలు దేశ, విదేశీ భాషల్లోకి అనువాదమై ఇప్పటికీ ప్రజాదరణ పొందుతున్నాయి. కాలపరీక్షకు నిలిచిన 'పంచతంత్ర' కథలు ఆధునిక తరాలకు కూడా మార్గదర్శకాలుగా నిలుస్తున్నాయి.





తొలి ఖగోళ శాస్త్రాచార్యుడు

ఖగోళ శాస్త్రం ఆధునిక యుగంలో ఎంత పురోగతి సాధించినా, ఇంకా ఇదొక అంతు చిక్కని శాస్త్రమే. ఖగోళ శాస్త్రంలో తొలి పాఠాలు బోధించిన ఘనత ఆర్యభట్టుకే దక్కుతుంది. క్రీస్తుశకం ఐదో శతాబ్ది వాడైన ఆర్యభట్ట గణిత, ఖగోళ శాస్త్రాల్లో ఆనాడే గొప్ప గొప్ప పరిశోధనలు సాగించాడు. గ్రహ గమనాలను, గ్రహణ కాలాన్ని ముందుగానే లెక్కించగల పద్ధతులను కనుగొన్నాడు. 'ఆర్య సిద్ధాంత', 'ఆర్య భట్టీయం' వంటి గ్రంథాలను రాశాడు. నలంద విశ్వవిద్యాలయంలో విద్యార్థులకు గణిత, ఖగోళ శాస్త్ర మర్మాలను బోధించేవాడు. 'సున్నా'ను కనుగొన్న ఘనత ఆర్యభట్టకే దక్కుతుంది. భాస్కరాచార్యుల వంటి ఉద్దండ శిష్యులను తయారు చేసిన ఘనత కూడా ఆయనకే చెందుతుంది.

మన పురాణ గురువులు

మన పురాణాల్లో గురు శిష్యుల సంబంధాలపై బోలెడన్ని కథలు ఉన్నాయి. గొప్ప గొప్ప గురువుల గురించి, వారి విద్వత్తును గురించి, వారు పొందిన గౌరవం గురించి పురాణాల్లో చాలా ప్రస్తావనలే ఉన్నాయి. పురాణాల్లోని కథానాయకులకు, అవతార పురుషులకు విద్యలు నేర్పిన కొందరు గురువుల గురించి...

వశిష్ఠ మహర్షి

అవతార పురుషుడైన శ్రీరాముడికి విద్యలు నేర్పిన గురువుగా మన పురాణాల్లో వశిష్ఠుడికి విశిష్ఠ స్థానం ఉంది. దశరథ నందనులైన రామ లక్ష్మణ భరత శత్రుఘ్నులకు చదువు చెప్పిన తొలి గురువు వశిష్ఠుడు సప్తరుషులలో ఒకరిగా పురాణాలలో ప్రఖ్యాతి పొందాడు. ఇక్ష్వాకు వంశానికి రాజగురువుగా వశిష్ఠుడి ప్రస్తావన రామాయణంలోను, ఇతర పురాణాల్లోనూ కనిపిస్తుంది. రుగ్వేదంలోని ఏడవ మండలాన్ని రచించినది వశిష్ఠుడేనని ప్రతీతి.



విశ్వామిత్రుడు

విశ్వామిత్రుడి గురించి అనేక పురాణ గాథలు ఉన్నాయి. వశిష్ఠుడి తర్వాత రామలక్ష్మణులకు విద్యలు నేర్పిన గురువు విశ్వామిత్రుడు. రాక్షస సంహారం కోసం రామలక్ష్మణులను తనతో పంపాల్సిందిగా దశరథుడిని ఒప్పించిన విశ్వామిత్రుడు వారికి అస్త్రశస్త్ర విద్యలతో పాటు అత్యంత రహస్యమైన 'బల అతిబల' విద్యలను నేర్పించాడు. బల అతిబల విద్యలు ఎరిగిన వారు ఆకలి దప్పులను జయిస్తారు. ఈ విద్యలతోనే రామలక్ష్మణులు విజయవంతంగా రాక్షస సంహారం కావించగలిగారు.



సాందీపని మహాముని

అవతార పురుషులైన బలరామ కృష్ణులకు బాల్యంలో చదువు చెప్పిన గురువు సాందీపని మహాముని. భాగవతంలో సాందీపని మహాముని ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. బలరామ కృష్ణులతో పాటు కుచేలుడిగా పేరుపొందిన సుదాముడు కూడా సాందీపని మహాముని వద్దనే చదువుకున్నాడు. సాందీపని మహాముని కొడుకు చిన్నవయసులోనే మరణిస్తే, అతడిని బతికించి తెచ్చి గురుదక్షిణగా సమర్పిస్తారు బలరామకృష్ణులు.



పరశురాముడు

జమదగ్ని మహర్షి తనయుడైన పరశురాముడు సాక్షాత్తు అవతార పురుషుడు. సప్త చిరంజీవులలో ఒకడిగా ప్రసిద్ధుడు. పలు పురాణాలలో పరశురాముడి ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. అంతేకాదు, అస్త్ర విద్యా పారంగతుడైన ఆచార్యుడిగా కూడా ఆయన సుప్రసిద్ధుడు. భీష్ముడికి, ద్రోణుడికి, కర్ణుడికి అస్త్ర శస్త్రవిద్యలు నేర్పించిన ఆచార్యుడు ఆయన.



• వాస్తు వీక్షణం

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ
గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్



కాంతి వేధ

'ఉత్తర ముఖద్వారము'
'దిక్కు–ఉత్తరము, దిక్పతి–బృహస్పతి'
'దాక్పాలకుడు–కుబేరుడు,
వర్ణము–పసుపు రంగు'

ఉత్తరమున ప్రధాన ద్వారము గల గృహము పైన ఉత్తర దిక్పతి 'బృహస్పతి' (గురుడు) మరియు ఉత్తర దిక్పాలకుడైన 'కుబేరుని' ప్రభావము చాలా శక్తివంతముగా ఉంటుంది. బృహస్పతి దేవతల యొక్క గురువు. జ్ఞానమును ప్రసాదించువారు. కుబేరుడు నవ నిధులకు నాధుడు. నవనిధులంటే... 1) పద్మము, 2) మహాపద్మము, 3) శంఖము, 4) మకరము, 5) కచ్ఛపము, 6) ముకుందము, 7) కుందము, 8) నీలము, 9) వరము అని చెప్పబడినవి. వీటికి అధిపతి అయిన కుబేరుడు దారిద్ర్యమును తొలగించువాడు, సిరి సంపదలను కలుగజేయువాడు. ప్రతి మనిషికీ జ్ఞానము మరియు సంపద అత్యవసరమైనవి, అందుకని వీరిని ప్రసన్నులను చేసుకోనుట తప్పనిసరి. అందుకెన్నో ఉపాయాలున్నాయి. కాని వాస్తుకు సంబంధించినంత వరకు వీరి ప్రభావము అనుకూలముగా మలుచుకొనుటకు గాను ఉత్తర ముఖద్వార గృహమునకు పసుపు రంగును ప్రధాన వర్ణముగా వాడుట చాలా సులభమైన పద్ధతి. పసుపు వర్ణములోను అనేక ఛాయలున్నాయి.

ఉత్తర ముఖద్వార గృహానికి పసుపు వర్ణము లేకుండా మిగితా ఏవిరుద్ధమైన వర్ణములున్నప్పటికీ ఆ గృహమునకు 'కాంతివేధ' అను వాస్తు దోషము ప్రాప్తిస్తుంది.

ఉత్తర ముఖద్వార గృహము వాస్తు ప్రకారము నిర్మించినదైనప్పటికీ, పసుపు వర్ణమును కలిగి ఉండకపోవటం చేత ఆ గృహ ము సంపూర్ణమైన సత్ఫలితాలనివ్వలేక పోతుంది.

ఉత్తరాన వీధిఉండి, ఉత్తర సింహద్వారమున్న గృహము, వాస్తుకు అనుకూలంగా కట్టబడి ఉండి, పసుపు వర్ణమును కలిగి ఉంటే... అందు నివసించువారికి (కిరాయిదారులైన సరే) గృహయజమానికి, గృహ నిర్మాణ కర్తలకు (ఇంజనీరు, మేస్త్రి మొ॥) అనేక శుభఫలితాలు కలుగుతాయి. అంతేగాకుండా అందు నివసించువారికి, లేదా గృహయజమానికి వ్యవహారనామ రీత్యా ఉత్తరముఖద్వార యోగము కూడా ఉన్నట్లుయితే... అట్టివారికి ఈ గృహమువలన జ్ఞానము విషయంలోనూ, ఆస్తులు, సిరి సంపదల విషయంలోనూ గొప్ప ఎదుగుదలను నమ్మకముగా ఆశించవచ్చును. ఒకవ్యక్తికి జాతక రీత్యా గురు మహర్దశ, అంతర్దశలు, వ్యతిరేక ఫలితములు కలుగజేయునవిగా ఉన్నప్పటికీ, ఈ గృహమున నివశిస్తున్నట్లయితే, వారి పైన ఆ గృహయజామాని పైన 'గురుకృప' ఉంటుంది. 'కాంతివేధ' దోషము లేని వాస్తు గృహమునందు నివసించువారు ప్రసన్న 'గురు'దేవుని మరియు 'కుబేరుని' అను గ్రహముతో వారి వారి జాతక సమస్యలను ఎదుర్కొని నిలదొక్కుకునే బుద్ధి బలాన్ని, ధన బలాన్ని పొంది ఉంటారు.

సాధారణ జాతక పరిస్థితుల్లో ఉత్తర ముఖద్వార గృహము కలిగి ఉండుట విశేషము కాదు. జాతక రీత్యా గురు బలము గట్టిగా ఉన్నప్పుడు ఇటువంటి గృహము కలిగి ఉండుట కూడా విశేషము కాదు. జాతక రీత్యా అసలు బాగోలేనివారికి ఇటువంటి గృహము దొరుకుట దుర్లభము. గాని అటువంటి జాతకులకు ఇటువంటి గృహములో నివసించు యోగము కలుగుట గొప్ప విశేషముగా చెప్పకోవచ్చు.

గురు ఉచ్ఛస్థానములో ఉన్న జాతకుడు ఇటువంటి గృహములో నివసించినట్లయితే అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందవచ్చును. జ్ఞానమును విస్తృతముగా పొందుట, విద్యావ్యాపారము, రియల్ఎస్టేట్, వడ్డీ వ్యాపారము, వెండి, బంగారు వ్యాపారములు మొదలైన వ్యాపార వ్యవహారాలలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకొనే అవకాశముంటుంది.

'**దక్షిణ ముఖద్వార యోగము**'న్నవారు సాధారణంగా వాకిరి శత్రు స్థానమైన '**ఉత్తర సింహద్వార గృహము**'లో నివసించినట్లుయితే '**చెడు ఫలితాలు తీవ్రంగా ఉండవచ్చును**'. కాని ఇటువంటి '**కాంతివేధ**' లేని ఉత్తరముఖద్వారం గృహములో నివసించుట చేత వారుకూడా సత్ఫలితాలను పొందవచ్చును. చెడు ఫలితాల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండదు.

వచ్చేవారం... 'కాంతి వేధ - దక్షిణ ముఖద్వారము'

మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా: వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం
వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.
For Personal Visits & Appointments
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
Ph : 040 - 2781 7446, email : saisreevasthu@gmail.com

ద్రోణాచార్యుడు

భరద్వాజ పుత్రుడైన ద్రోణుడు కౌరవ పాండవులకు అస్త్రశస్త్ర విద్యలు నేర్పిన గురువుగా ప్రసిద్ధుడు. ఆయన బావ కృపాచార్యుడు కూడా కౌరవ పాండవులకు విద్యలు నేర్పించినా, కృపాచార్యుడి తర్వాత వారికి విద్యలు బోధించిన ద్రోణుడే సుప్రసిద్ధి పొందాడు. ధనుర్విద్యా పారంగతుడైన ద్రోణుడు తన అభిమాన శిష్యుడైన అర్జునుడిని సాటిలేని మేటి వీరుడిగా తీర్చిదిద్దాడు.



మన ఆధ్యాత్మిక గురువులు

ఆధ్యాత్మిక రంగంలో మనకు చాలామంది గురువులు ఉన్నారు. వారిలో కొందరు జాతికి దిశానిర్దేశం చేసిన అరుదైన గురువులు ఉన్నారు. ధార్మిక జీవన పునరుద్ధరణ కోసం వారు నిరుపమానమైన కృషి సాగించారు. సమాజంలోని వివక్షలను తొలగించేందుకు, శాంతి సామరస్యాల వైపు జనాలను మళ్లించేందుకు వారి బోధనలు మార్గదర్శకాలుగా నిలుస్తాయి. అరుదైన కొందరు ఆధ్యాత్మిక గురువులు... వారి విశేషాలు...

శంకరాచార్యులు

అద్వైత మత వ్యవస్థాపకుడైన శంకరాచార్యులు ఆదిశంకరులుగా, శంకర భగవద్పాదులుగా సుప్రసిద్ధి పొందారు. క్రీస్తుశకం ఎనిమిదో శతాబ్దికి చెందిన శంకరాచార్యులు జీవించినది కేవలం ముప్పయి రెండేళ్లు మాత్రమే అయినా, తరతరాలకు తరగని ఆధ్యాత్మిక సంపదను జాతికి అందించారు. జీవాత్మ పరమాత్మలు ఒక్కటేనని బోధించారు. సౌందర్య లహరి సహా పలు స్తోత్రాలను విరచించారు. శిష్యులతో కలసి దేశం నలుచెరగులా విస్తృతంగా పర్యటించి, నలు దిశలలో నాలుగు పీఠాలను నెలకొల్పారు.



రామానుజాచార్యులు

విశిష్టాద్వైత మత వ్యవస్థాపకుడైన రామానుజాచార్యులు ఆధ్యాత్మిక సామ్యవాది. గురువు నుంచి పొందిన అష్టాక్షరీ మంత్రాన్ని గురువు ఆజ్ఞను ధిక్కరించి మరీ శ్రీరంగం గోపురమెక్కి జనాలకు వెల్లడి చేసిన సాహసి. గురువాజ్ఞ ఉల్లంఘించినందుకు తానొక్కడినే నరకానికి పోతే పోవచ్చు గాని, మిగిలిన వారంతా మోక్షం పొందుతారు కదా అని గురువుకు బదులిచ్చిన ఆధ్యాత్మికవేత్త ఆయన. గద్యత్రయాన్ని రచించి, భక్తితోనే జీవాత్మ పరమాత్మను చేరుకోగలదని బోధించిన గురువు రామానుజాచార్యులు.



ఎందరో మరెందరో...

ఆధ్యాత్మిక రంగంలో మరెందరో గురువులు ప్రజలకు తమ తమ రీతుల్లో దిశా నిర్దేశం చేశారు. మధ్వాచార్యులు ద్వైతమతాన్ని స్థాపించారు. జీవాత్మ, పరమాత్మలు వేర్వేరని, విష్ణువొక్కడే దైవమని ఉద్బోధించారు. రామకృష్ణ పరమహంస దైవం ఒక్కటేనని, చేరుకునే మార్గాలే వేర్వేరని బోధించారు. భారతీయ సాంస్కృతిక, ఆధ్యాత్మిక విశిష్టతను ప్రపంచానికి చాటిన స్వామీ వివేకానంద వంటి శిష్యుడిని తీర్చిదిద్దారు. రామకృష్ణ పరమహంస శిష్యరికంలో ఎదిగిన స్వామీ వివేకానంద భారతదేశంలో జాతీయ భావాలను జాగృతం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. భారతీయ సాంస్కృతిక, ఆధ్యాత్మిక, తాత్విక విశిష్టతను ప్రపంచానికి చాటిచెప్పారు. పరమహంస యోగానంద భారతీయ యోగ విద్యను పాశ్చాత్య ప్రపంచానికి చేరువ చేశారు. మహావతార్ బాబా పరంపరకు చెందిన పరమహంస యోగానంద... యుక్తేశ్వర గిరి వద్ద యోగ విద్య నేర్చుకున్నారు. లాహిరి మహాశయుని వద్ద యుక్తేశ్వర గిరి యోగ విద్యాభ్యాసం చేశారు. యోగ విద్య ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించడంలో లాహిరి మహాశయుల శిష్య పరంపర కృషి నిరుపమానమైనది. నృత్య, సంగీత, సాహిత్యాది కళల్లోను, శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లోనూ ఇంకా చాలామంది గొప్ప గొప్ప గురువులు ఉన్నారు. అలాంటి గురుదేవులందరికీ ఆచార్య దేవోభవ!

- ఫన్‌డే డెస్క్

• పట్టుకోండి చూద్దాం

Crime Solve

నాగభూషణం కోటీశ్వరుడు. ఈ కోటీశ్వరుడు పిల్లికి కూడా బిచ్చం పెట్టని పరమ పిసినారి. నాగభూషణానికి ముగ్గురు కొడుకులు.1. రమాకాంత్ 2.శశికాంత్. 3. శ్రీకాంత్.

ఈ ముగ్గురి గురించి చెప్పుకోవాలంటే... శ్రీకాంత్‌కి ఆవేశం ఎక్కువ. ఆలోచన తక్కువ. శశికాంత్‌కు ఆవేశంతో పాటు తెలివి కూడా ఉంది. రమాకాంత్ నెమ్మదస్తుడు. తన ముగ్గురు కొడుకులతో నాగభూషణానికి క్షణం పడేది కాదు. దీనికి కారణం డబ్బు.

''ఎంత కాలమని ఇలా ఖాళీగా కూర్చోమంటారు. ఎంతో కొంత డబ్బు మా ముఖాన పడేస్తే హాయిగా వ్యాపారం



చేసుకుంటాం కదా'' అని తండ్రితో వాదించేవాళ్లు. ఆయన మాత్రం ససేమిరా అనేవాడు.

ఒకరోజు అర్ధరాత్రి నాగభూషణం హత్యకు గురయ్యాడు.

''హత్య చేసింది మా అన్నయ్య రమాకాంతే'' అని చెప్పాడు శ్రీకాంత్. ''కన్నతండ్రిని హత్య చేసేంత కసాయివాడిని కాదు. శ్రీకాంత్, శశికాంత్‌లే నాన్నను చంపారు'' అన్నాడు రమాకాంత్.

''మా అన్నయ్య కాల్చడం నేను స్వయంగా చూశాను సార్. ఆ రోజు నాన్నా, నేను రాత్రి పదిగంటలకు ఒక రెస్టారెంట్‌కు వెళ్లి ఇంటికి తిరిగొచ్చేసరికి అర్ధరాత్రి అయింది. నాన్న టీవీ చూస్తున్నాడు. నేను మరోవైపు కూర్చొని ఉన్నాను. హఠాత్తుగా తలుపులు తెరుచుకున్నాయి. మా అన్నయ్య రమాకాంత్ చేతిలో పిస్టల్ ఉంది. ప్రమాదాన్ని శంకించి...'నాన్నగారూ' అని గట్టిగా అరిచాను. ఆయన వెనక్కి తిరిగేలోపే కాల్పులు జరిపి నాన్నను చంపేశాడు'' అని భోరుమన్నాడు శ్రీకాంత్. ''అబద్ధాలు ఆపరా'' అని శ్రీకాంత్ కాలర్ పట్టుకొని నిజం కక్కించాడు ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ.

శ్రీకాంత్ అబద్ధం చెప్పాడని ఇన్‌స్పెక్టర్ అంత త్వరగా ఎలా కనిపెట్టాడు?

అద్దంలో ఆన్సర్ (కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి)

[illegible]

వేయి సమస్యలకు వెన్నునొప్పే మూలం

వెన్ను స్థిరంగా నిలబడలేకపోతే, వారి జీవితమూ స్థిరంగా నిలవదు. వెన్నునొప్పి తీవ్రమైతే, ఏళ్ల పర్యంతం మంచాన పడి మూల్గే స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా ఉద్యోగ, వ్యాపారాల నుంచి పూర్తిగా వైదొలగిపోయే స్థితి కల్పిస్తుంది. వెన్నునొప్పిని ఎవరైనా నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది క్రానిక్‌గా మారిపోయి మనిషిని నానా యాతనల పాలు చేస్తుంది.

వెన్నునొప్పి, కేవలం వెన్ను భాగానికే పరిమితమై ఉంటే అక్యూట్ పెయిన్ అంటారు. ఒకవేళ వెన్ను వ్యవస్థను దాటి నరాలను, మొత్తం నాడీవ్యవస్థను దెబ్బతీస్తే దాన్ని క్రానిక్ పెయిన్ అంటారు. మరో రకంగా చూస్తే, వెన్నునొప్పి తగిలిన దెబ్బ తాలూకు ఒక లక్షణంగా మాత్రమే ఉంటే అది అక్యూట్ పెయిన్. ఒకవేళ ఆ నొప్పే ఒక వ్యాధిగా మారితే అది క్రానిక్ పెయిన్. వ్యాధిగా మారడం అంటే అది వెన్ను వ్యవస్థను దాటి, మొత్తం నాడీ వ్యవస్థనూ, ఆ క్రమంలో శరీరంలోని కీలక భాగాలన్నింటి మీదా దుష్ప్రభావం కలిగించడం. నిజానికి, నొప్పి ఒక లక్షణంగా ఉన్నప్పుడే సరియైన వైద్యచికిత్సలు తీసుకుంటే, అది వ్యాధిగా మారే అవకాశమే ఉండదు. ఒకవేళ ఏ కారణంగానో అప్పటికే వ్యాధి మారిపోతే, అప్పుడింక కొన్ని ప్రత్యేక చికిత్సలు అవసరమవుతాయి.

క్రానిక్‌గా మారితే?

ఎవరిలోనైనా వెన్నునొప్పి క్రానిక్‌గా మారి, నాడీవ్యవస్థ దెబ్బతిన్నప్పుడు మెదడులోని భావోద్వేగాలకు సంబంధించిన లింబిక్ సిస్టమ్, శరీర పోషణ, నిద్ర, లైంగిక విభాగాలకు చెందిన హైపోథలమస్ దెబ్బతింటాయి. హైపో థాలమస్ ముందు పిట్యూటరీ గ్రంథికి సంకేతాలు పంపిస్తే, పిట్యూటరీ గ్రంథి అడ్రినలిన్ గ్రంథికి సంకేతాలు పంపిస్తుంది. ఈ ప్రభావాలు, వెన్నుకు దగ్గరలో, కిడ్నీల పైన ఉండే అండ్రినలిన్ గ్రంథి మీద పడి, స్ట్రెస్ హార్మోన్స్ విడుదల అవుతాయి. గుండె వేగం, శ్వాసకోశాల వేగం, మూత్రాశయ క్రియలు, ఎలక్ట్రోలైట్స్ సమతుల్యత, లవణాల మెటబాలిజం ఇవన్నీ ఈ గ్రంథి అదుపాజ్ఞల్లోనే ఉంటాయి. ఏకారణంగానైనా, ఈ అడ్రినల్ గ్రంథి సక్రమంగా పనిచేయనప్పుడు, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహ సమస్యలు మొదలవుతాయి.

పోషకాలు అందక...

అవసరమైన పోషకాలు అందక వెన్ను కండరాలతో పాటు, లిగమెంట్లు, టెండాన్లు బిగుసుకుపోతాయి, దీంతో వెన్నునొప్పి మరింత తీవ్రమవుతుంది. ఒక దశలో రక్తనాళాలూ బిగుసుకుపోతాయి. ఫలితంగా, వివిధ అవయవాలకు రక్తప్రసరణ జరగడంలో ఒత్తిడి పెరిగిపోతుంది. అంతిమంగా ఇది అధిక



రక్తపోటు మధుమేహం సమస్యలు తలెత్తడంతో పాటు, జననాంగాలకు వెళ్లే రక్తప్రసరణలో అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. ఇది పురుషుల్లో అయితే, అంగస్తంభన, శీఘ్రస్ఖలన సమస్యలు మొదలవుతాయి. టెస్టోస్టెరాన్ హార్మోన్ కూడా తగ్గిపోయి, అంతిమంగా ఇది ఆండ్రోపాజ్‌కు దారి తీయవచ్చు. స్త్రీలలో అయితే, అండాశయం మీద కూడా ఈ దుష్ప్రభావం పడుతుంది. దీనివల్ల వైట్ డిస్చార్జ్ (తెల్లబట్ట) నుంచి మొదలుకుని, రతి సమయంలో నొప్పి, పిసిఓడి, ఫైబ్రాయిడ్స్, సంతానలేమి, ఇలా సమస్త సమస్యలూ మొదలవుతాయి. ఇదే సమయంలో, అడ్రినలిన్ గ్రంథి స్ట్రెస్ హార్మోన్లను విడుదల చేస్తే, అది కండరాలతో పాటు లిగమెంట్లు, టెండాన్లకు పోషకాలు అందకుండా పోయే పరిస్థితి నెలకొంటుంది. దీనివల్ల శరీరంలోని సప్తధాతువులూ దెబ్బతిని శరీర స్థితి మరింత వేగంగా క్షీణిస్తూ వెళుతుంది.

ఆలస్యం ప్రాణాంతకం

నిజానికి సమస్య అంతా కేవలం అడ్రినల్ గ్రంథి విడుదల చేసే హార్మోన్లకే పరిమితమై లేదు. ఈ పరిణామాలు శరీరంలోని మొత్తం హార్మోన్ వ్యవస్థల న్నిటినీ దెబ్బతీస్తూ వెళతాయి. అంతిమంగా ఇవన్నీ కలిసి, మనిషి ప్రాణాన్ని నిలబెట్టే ఓజస్సును దెబ్బ తీస్తాయి. ఆ స్థితే వస్తే మనిషి ఇక నిర్జీవమే. అందుకే కేవలం వెన్నునొప్పికే పరిమితం కాకుండా, ఆ కారణంగా దెబ్బతినే మొత్తం వ్యవస్థల్ని తిరిగి సాధారణ స్థితికి తేవడమే లక్ష్యంగా ఆయుర్వేదం పనిచేస్తుంది. మేరు చికిత్సలు, మర్మ చికిత్సలు, రసాయన చికిత్సలు ఈ విషయంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. లైంగికసమస్యలుంటే వాజీకరణ చికిత్సలూ తీసుకోవచ్చు. వెన్నునొప్పి పట్ల నిర్లక్ష్యం నిజంగా మనిషిని నిర్జీవున్ని చేస్తుంది. సమగ్రమైన ఆయుర్వేద చికిత్సలే ఇక్కడ మనిషిని సంపూర్ణుడిగా నిలబెడతాయి. ADVT

మితిమీరిన చక్కెరతో మానసిక సమస్యలు

మితిమీరి చక్కెర తీసుకుంటే రకరకాల శారీరక సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలిసిందే. అయితే, దీనివల్ల మానసిక సమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. మితిమీరిన చక్కెర వాడకం వల్ల మహిళలతో పోలిస్తే పురుషుల్లోనే మానసిక సమస్యలు తలెత్తే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. రోజుకు 67 గ్రాములకు మించి చక్కెర తీసుకునే వారు మానసిక సమస్యలకు లోనవుతున్నట్లు గుర్తించామని లండన్ యూనివర్సిటీ కాలేజీ పరిశోధకులు వెల్లడించారు. అతిగా చక్కెర తీసుకునే పురుషుల్లో తరచుగా భావోద్వేగాలలో మార్పులు కలగడం, కుంగుబాటుకు లోనవడం, నిష్కారణమైన ఆందోళనకు లోనవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నట్లు తమ అధ్యయనంలో తేలిందని ఈ పరిశోధనకు నేతృత్వం వహించిన డాక్టర్ అనికా నూపెల్ వివరించారు.

శాకాహారంతో గుండెజబ్బులు దూరం

శాకాహారంతో గుండెజబ్బులు దూరమవుతాయని అంతర్జాతీయ పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. రోజువారీ ఆహారంలో ఎక్కువగా కూరగాయలు, పండ్లు వంటివి తీసుకుంటున్నట్లయితే శరీరంలోకి హానికరమైన కొవ్వులు తక్కువ మోతాదులో చేరతాయని, ఫలితంగా అధిక రక్తపోటు, గుండెజబ్బులు వంటివి దరిచేరే అవకాశాలు గణనీయంగా తగ్గుతాయని వారు వివరిస్తున్నారు. జపాన్‌లోని కీయో యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు శాకాహారులు, మాంసాహారుల ఆహారపు అలవాట్లపై విస్తృతంగా అధ్యయనం నిర్వహించి, ఈ నిర్ధారణకు వచ్చారు. మాంసాహారులతో పోలిస్తే శాకాహారులు రోజువారీగా తీసుకునే ఆహారంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ 29.2 మిల్లీగ్రాముల మేరకు తక్కువగా ఉంటుందని తేల్చారు. ఈ కారణంగానే శాకాహారులకు గుండెజబ్బులు, అధిక రక్తపోటు, స్థూలకాయం వంటి వ్యాధుల ముప్పు తక్కువగా ఉంటుందని వారు చెబుతున్నారు.



విటమిన్-బి మోతాదు మించితే క్యాన్సర్ ముప్పు!

శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి సజావుగా ఉండటానికి విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు వంటి సూక్ష్మ పోషకాలు అత్యంత అవసరమని అందరికీ తెలిసిందే. అలాగని ఎడాపెడా విటమిన్ టాబ్లెట్లు మింగడం ఏమంత మంచిది కాదు. 'అతి సర్వత్ర వర్జయేత్' అనే సూత్రం విటమిన్లకూ వర్తిస్తుంది. విటమిన్-బి6, బి12 వంటివి మోతాదుకు మించి దీర్ఘకాలం తీసుకుంటున్నట్లయితే క్యాన్సర్ ముప్పు తప్పదని ఓహాయో స్టేట్ యూనివర్సిటీకి చెందిన వైద్య శాస్త్ర నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా పొగతాగే అలవాటు ఉన్నవారు దీర్ఘకాలం పాటు విటమిన్-బి కాంప్లెక్స్ సప్లిమెంట్లను మోతాదుకు మించి తీసుకుంటున్నట్లయితే, వారికి లంగ్ క్యాన్సర్ ముప్పు మరింతగా పెరుగుతుందని ఓహాయో వర్సిటీ నిపుణుడు డాక్టర్ థియోడోర్ బ్రాస్కీ తెలిపారు. విటమిన్ బి12 రోజుకు 55 మిల్లీగ్రాముల చొప్పున వరుసగా పదేళ్లు తీసుకుంటున్న స్మోకర్లు లంగ్ క్యాన్సర్ బారిన పడే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయని తమ పరిశోధనల్లో తేలినట్లు ఆయన వివరించారు.



బి ఫర్ బనానా!!

ఈ రోజుల్లో మన తిండంతా హైబ్రిడ్ తిండే! ఆకలేస్తే ఫాస్ట్ ఫుడ్, అన్నం తినే వేళకి ఆయిలీ ఫుడ్! లొట్టలేసుకుంటూ మరీ లాగించేస్తుంటాం. ఇలా అయితే ఆరోగ్యం చాలా బాగోదు కదా!! ఏదో అప్పుడప్పుడు హెల్త్ టిప్స్ ఫాలో అయ్యేవారు మాత్రం ఏ ఫర్ ఆపిల్ అంటుంటారు. ఎంత కాస్ట్ అయినా కొని తెచ్చుకుని... ముక్కలు చేసుకుని తింటుంటారు. కానీ ఇంకో అక్షరం కలుపుకుని బి ఫర్ బనానా అంటే.. ఇంకా మంచిది కదా! నిజమే మరి! అన్ని వేళలా ఆరగించదగిన పండు అరటిపండు! ఉన్నట్టుండి అరటిపండు ఎందుకు గుర్తుకొచ్చింది అనేగా మీ డౌట్! గదేమరి సెప్పేటిది! బి ఫర్ బనానాకి ఓ రోజుంది! ప్రతి ఏటా సెప్టెంబర్ 8న దాని బర్త్ డే లెక్క! గారోజు మస్తు బనానాలు మెక్కితే!? సెలబ్రేషన్‌కి సెలబ్రేషన్! ఎనర్జీకి ఎనర్జీ!! మరి గా ముచ్చట్లేందో చూద్దామా!?

బర్గర్ కన్నా బనానా మిన్న!!

అరటిపళ్లు ఎక్కడ నుంచి వస్తాయిరా? అని పిల్లలని అడిగితే మాల్ నుంచి అనే చెప్పే రోజులివి. ఇక బర్గర్‌లను ఫ్యాషన్‌గా తినే ఈ ట్రెండీ యుగంలో... బనానా వలుచుకుని తినడం కాస్త ప్రిస్టేజ్ ఇష్యూగా ఫీలయ్యే వాళ్లు లేకపోలేదు. అయితే శరీర సౌష్టవానికి, సౌందర్యానికి బనానా చాలా మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

రుచులు వేరు సుమీ!

''అమ్మా, ఆవకాయ్, అరటిపండు...'' ఇవి ఎప్పటికీ మరువలేని మేడిన్ ఇండియా రుచులు. కేరళ అరటిపండు, కర్పూర పండు, కొండ అరటిపండు ఇలా పేర్లు వేరైనా జాతి ఒక్కటే! రుచులు వేరైనా ఎనర్జీ లెవల్స్ ఒక్కటే!! ఇక అమృతాన్ని తలపించే అమృతపాణి, చక్కెరను మరిపించే చక్కరకేళి ఒక్కసారి తిన్నారంటే వన్స్ మోర్ చెప్పకుండా ఉండలేరు. అయితే కొన్ని ప్రాంతాల్లో వీటి వాడకం కాస్త తక్కువ! ఏ మాత్రం అవకాశం ఉన్నా.. అమృతపాణి, చక్కరకేళి పండ్లను ఒక్కసారి రుచి చూడండి.

ఔషధం లెక్క పనిచేస్తుంది!

బనానా తినడం వల్ల.. అధిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అందులోని మినరల్స్, ప్రొటీన్స్ శరీరంలోని టాక్సిన్స్ వంటి విషపదార్థాలను తొలగించడంలో, గుండె పనితీరు మెరుగుపడ్డంలో సహకరిస్తాయి. ఇందులో ఉండే బానలెస్ అనే రసాయనానికి హెచ్.ఐ.వి. వైరస్‌తో పోరాడే శక్తి ఉందని నిపుణులు తేల్చారు.

విశ్వంభర!

ప్రపంచంలో అరటి అధికంగా తినే పండు! ఇది తొలిసారిగా ఆగ్నేయ ఆసియాలో గుర్తించారు. క్రీస్తుపూర్వం 327లో భారత్‌కి వచ్చిన అరబ్‌వారు బనానా రుచి చూసినట్లు ఆధారాలు ఉన్నాయి. తరువాత కాలంలో పాలస్తీనా ప్రాంతానికి, ఆఫ్రికా ప్రాంతానికి వ్యాప్తి చెందింది.

బనానా బాబా!

'వీడు తేడా' సినిమాలో బ్రహ్మానందం బనానా బాబాగా దర్శనమిచ్చి ప్రేక్షకులను కడుపుబ్బా నవ్విస్తారు. ''బాబా.. మీరు బనానా బాబా ఎందుకు అయ్యారు?'' అంటూ ఓ భక్తుడు వేసిన ప్రశ్నకు ఫన్నీ సమాధానం ఇస్తూ.. వీక్షకులకు కితకితలు పెడతారు బ్రహ్మీ!

పోషకాల పండు!

బనానాలో క్యాల్షియం, సోడియం, ఇనుము, రాగి, జింక్, మాంగనీస్, క్రోమియం, కెరోటిన్, పొటాషియం, నియాసిన్, థయామిన్, విటమిన్– సి, ప్రొటీన్లు, కొవ్వు పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు ఇలా చాలానే పోషకాలు ఉన్నాయి. మొత్తం బరువులో 80 శాతం తినగల పదార్థం, 20 శాతం తోలు ఉంటుంది. ఇందులోని పోషకాల కారణంగా జీర్ణశక్తి మెరుగుపడ్డంతో పాటు.. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు దరిచేరవు.

అన్నింటా అరటి!

'అరటి' పలు ప్రాంతాల్లో కేవలం పండులానే కాదు.. కూరగాయగా కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. వీటిని చిప్స్‌గా, బజ్జీలుగా తయారు చేసి కూడా అమ్ముతుంటారు. అరటి మొక్క.. చెట్టు మాదిరిగా ఏపుగా పెరుగుతుంది. దీని ఆకులు పలు చోట్ల ఫలహారాలు పెట్టేందుకు, భోజనం చేసేందుకు విరివిగా వాడుతున్నారు. దీని పూత సమయంలో వచ్చే పువ్వును కూడా కూరగా చేస్తుంటారు. అందులో అనేక పోషక విలువలు ఉంటాయి. మరి.. ఇన్ని సంగతులు విన్న తరువాత కూడా గా రోజున రెండు అరటిపండ్లు తినకపోతే.. చాలా బాగోదు! మరో విషయం!! ఇప్పటి దాకా అమృతపాణి, చక్కెరకేళి పండ్లు తినకపోతే తప్పకుండా తినండి. ఆల్ రెడీ తింటే జై బనానా డే అనుకుని మరోసారి తినండి! ఉంటామరి!!

– సంహిత నిమ్మన



లూవర్ పిరమిడ్

పిరమిడ్ ఆకారంలో నిర్మించిన ఈ అద్దాల భవనం ఫ్రాన్స్ రాజధాని పారిస్‌లోని సుప్రసిద్ధ లూవర్ మ్యూజియం ప్రవేశ మార్గంలో ఉంది. ఈ భారీ అద్దాల పిరమిడ్‌కు చేరువలోనే మరో మూడు చిన్న పిరమిడ్లు కూడా కనిపిస్తాయి. ఈ అద్దాల పిరమిడ్ నిర్మాణం 1984లో ప్రారంభించగా, 1989లో పూర్తయింది. వెయ్యి చదరపు మీటర్ల విస్తీర్ణంలో నిర్మించిన ఈ పిరమిడ్ నిర్మాణానికి 666 గాజు ఫలకాలను ఉపయోగించారు.

అద్దాల మేడలు

అందాలు చిందే అద్దాల మేడలు అపురూపంగా కనిపిస్తాయి. కళ్లు చెదిరేలాంటి వాటి ధగధగలు అబ్బురపరుస్తాయి. ఆకాశాన్ని తాకేలాంటివి కొన్ని, చిత్రవిచిత్రమైన ఆకృతుల్లో మరికొన్ని, స్వచ్ఛంగా పారదర్శకంగా కనిపించేవి కొన్ని, రంగులతో కనువిందు చేసేవి మరికొన్ని, దీపకాంతులతో ధగధగలాడేవి ఇంకొన్ని... ప్రపంచంలోని అరుదైన కొన్ని అద్దాల మేడల దృశ్య సమాహారం మీ కోసం...



30 సెయింట్ మేరీ యాక్స్

అద్దాల తళతళలతో నింగిని తాకే ఈ ఆకాశ హర్మ్యం లండన్ నడిబొడ్డున ఉంది. దీని నిర్మాణాన్ని 2001లో ప్రారంభించగా, 2003లో పూర్తయింది. దీనిని 2004లో ప్రారంభించారు. తొలుత దీనిని 92 అంతస్తుల భవనంగా నిర్మించాలని తలపెట్టినా, తర్వాత ఆ ప్రయత్నాన్ని విరమించుకుని 41 అంతస్తులతోనే సరిపెట్టారు. ఇందులో ఒక చర్చితో పాటు పలు కార్పొరేట్ కార్యాలయాలు, బ్యాంకులు, షాపింగ్ మాల్స్ ఉన్నాయి.

బాస్క్ హెల్త్ డిపార్ట్‌మెంట్ హెడ్‌క్వార్టర్

అధునాతన శిల్పాన్ని తలపించే ఈ భారీ అద్దాల భవనం స్పెయిన్‌లో బాస్క్ కంట్రీలోని బిల్‌బావో నగరంలో ఉంది. బయటి నుంచి చూస్తే ఇందులో ఆర్ట్ గ్యాలరీ లేదా మ్యూజియం ఉండవచ్చని అంతా భావిస్తారు గాని, నిజానికి ఇదొక ప్రభుత్వ కార్యాలయం. బాస్క్ స్వయంప్రతిపత్తి ప్రాంతానికి చెందిన ఆరోగ్య శాఖ కార్యాలయం ఈ పదమూడు అంతస్తుల భవంతిలో పనిచేస్తోంది.



నెదర్లాండ్స్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ సౌండ్ అండ్ విజన్

రంగులతో ధగధగలాడే ఈ అద్దాల మేడ నెదర్లాండ్స్‌లోని హిల్‌వెర్సమ్ పట్టణంలో ఉంది. ఈ భవంతిని 2014లో ప్రారంభించారు. ఇదొక అద్భుతమైన ఆడియో విజువల్ మ్యూజియం. ఇందులో ఏకంగా 7.50 లక్షల గంటల నిడివి గల ఆడియో రికార్డులు, సినిమాలు, డాక్యుమెంటరీలు వంటివి ఉన్నాయి. వాటిలో 1898 నాటి నుంచి ఇప్పటి తరానికి చెందిన ఆడియో, వీడియో రికార్డులు ఉండటం విశేషం.



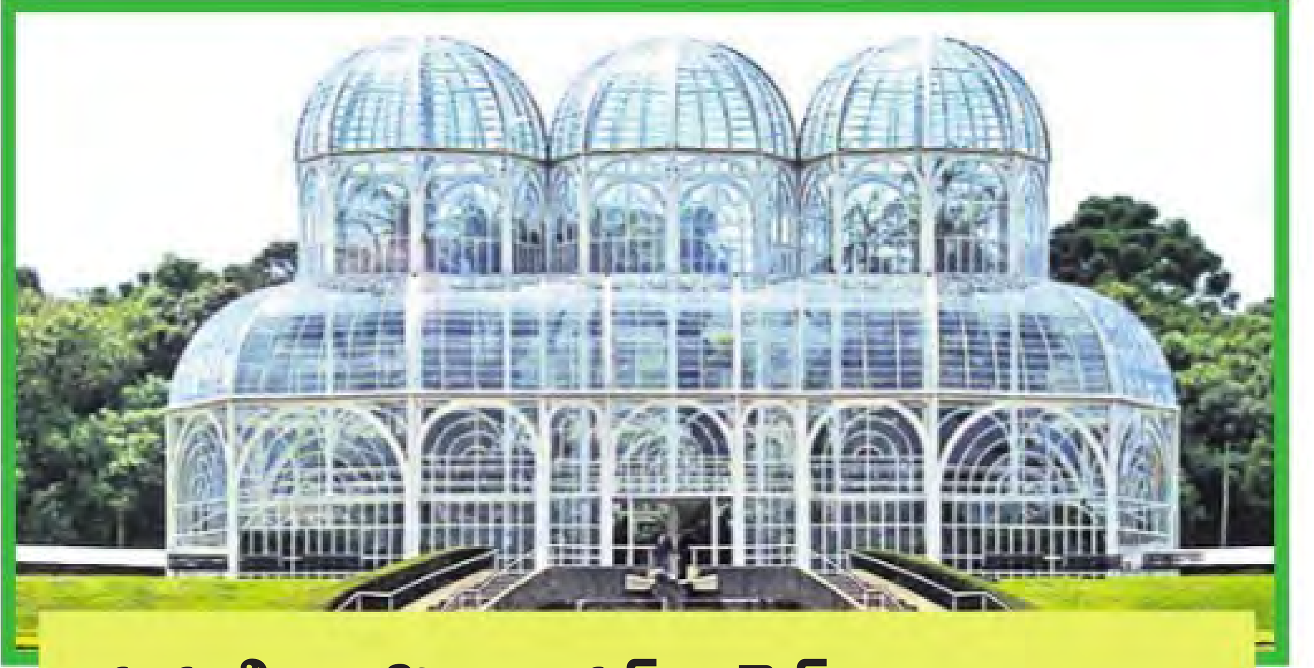
కనగవా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ వర్క్‌షాప్

పూర్తిగా పారదర్శకంగా కనిపించే ఈ అద్దాల భవంతి జపాన్ రాజధాని టోక్యోలో ఉంది. కనగవా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ క్యాంపస్‌లో నిర్మించిన ఈ భవనం అక్కడి విద్యార్థులకు వర్క్‌షాప్‌గా ఉపయోగపడుతోంది. భారీగా కనిపిస్తున్న ఈ భవంతి నిజానికి ఒకే గది. రెండువేల చదరపు మీటర్ల విస్తీర్ణంలో ఉన్న ఈ సువిశాలమైన వర్క్‌షాప్‌లో విద్యార్థులు రకరకాల సాంకేతిక ప్రయోగాలు చేస్తూ ఉంటారు.

డ్యాన్సింగ్ హౌస్

నాట్య భంగిమలో ఉన్న జంటలా కనిపించే ఈ అద్దాల మేడను ‘ఫ్రెడ్ అండ్ జింజర్’ అని కూడా అంటారు. ఫ్రెడ్ ఆస్టైర్, జింజర్ రోజర్స్ అనే డ్యాన్సర్ల పేరిట దీనికి ఆ పేరు పెట్టారు. ఇది చెక్ రిపబ్లిక్ రాజధాని ప్రేగ్ నగరంలో ఉంది. దీని నిర్మాణాన్ని 1992లో ప్రారంభిస్తే, 1996లో పూర్తయింది. సాంస్కృతిక కేంద్రంగా నిర్మించిన ఈ భవంతికి ‘టైమ్’ మ్యాగజైన్ 1996లో ‘డిజైన్ ఆఫ్ ది ఇయర్’ అవార్డు ప్రకటించడం విశేషం.





కురుటిబా బొటానికల్ గార్డెన్

బ్రెజిల్‌లోని కురుటిబా నగరంలో 2.78 లక్షల చదరపు మీటర్ల విస్తీర్ణంలో ఉన్న సువిశాలమైన ఉద్యానవనంలో ఉంది ఈ అద్దాల భవంతి. దీని నిర్మాణం 1991లో పూర్తయింది. అరుదైన వృక్షజాతులకు చెందిన చెట్లు, మొక్కలు, లతలతో పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకర్షించే పరిసరాల నడుమ నిర్మించిన ఈ అద్దాల భవంతిలో ఫౌంటెన్లు, కృత్రిమ సరస్సులు, కృత్రిమ జలపాతాలు కనువిందు చేస్తాయి.



నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ పెర్ఫార్మింగ్ ఆర్ట్స్

అండాకారంలో కనిపించే సువిశాలమైన ఈ అద్దాల మేడ చైనా రాజధాని బీజింగ్‌లో ఉంది. దీనిని 2007లో నిర్మించారు. దీని విస్తీర్ణం 2.19 లక్షల చదరపు మీటర్లు. ఈ భవంతి చుట్టూ ఏర్పాటు చేసిన కృత్రిమ సరస్సులో దీని నీడ ప్రతిఫలిస్తూ కనువిందు చేస్తుంది. ఇందులో మూడు హాల్స్ ఉన్నాయి. వాటిలో నాటకాలు, సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు జరుగుతూ ఉంటాయి. ఒక్కో హాలులో 5,452 సీట్లు ఉంటాయి.





సంతాన, సౌభాగ్య ప్రదాత..

సిద్ధివినాయకుడు

ముంబైతోపాటు దేశవ్యాప్తంగా శ్రీ సిద్ధివినాయకుని గురించి తెలియని వారు లేరంటే అతిశయోక్తికాదు. రెండు శతాబ్దాలకు పైగా పురాతనమైన ఈ ఆలయం గత మూడు, నాలుగు దశాబ్దాలలో అత్యంత ప్రాచుర్యాన్ని పొందింది. అరేబియా సముద్రం అంచున ఏడు ద్వీపాలు కలిసిపోయి ముంబై ఏర్పడగా మాహీం ద్వీపంపై ప్రభాదేవి పరిసరాల్లో ఈ శ్రీ సిద్ధి వినాయకుని ఆలయం ఉంది. 'నవసాచా, నవసాల పావునారా' (భక్తితో కోరిన కోరికలు తీర్చే దైవంగా) శ్రీ సిద్ధివినాయకుడు ప్రసిద్ధి. కోరిన కోరికలు తీర్చే దైవంగా పేరున్న ఈ స్వామి ఆలయం ఉదయం ఆరు గంటల నుంచి రాత్రి ఆలయం మూసివేసే వరకు భక్తుల రాకపోకలతో సందడిగా ఉంటుంది. అంతేకాదు, దేశంలోని అత్యంత సంపన్నమైన దేవాలయాలలో ఒకటిగా శ్రీ సిద్ధి వినాయకాలయం విరాజిల్లుతోంది.

ఆలయ చరిత్ర...

ప్రభాదేవి పరిసరాల్లో ఉన్న ఈ సిద్ధి వినాయకుని ఆలయాన్ని 1801 నవంబర్ 19 న ఇటుకలతో నిర్మించారు. ఆలయంలోని శ్రీ సిద్ధివినాయకుని విగ్రహం 2.6 అడుగుల ఎత్తు, రెండు అడుగుల వెడల్పుతో ఉంది. నాలుగు చేతులతో ఉన్న ఈ విగ్రహాన్ని ఒకే నల్లరాతితో చెక్కారు. ఒక చేతిలో కమలం, ఒక చేతిలో గొడ్డలి, మరొక చేతిలో జపమాల, ఇంకో చేతిలో కుడుములతో ఉన్న పాత్ర ఉన్నాయి. కుడి, ఎడమలకు శ్రీ సిద్ధి, బుద్ధి దేవతల విగ్రహాలున్నాయి. సిద్ధివినాయకుని తొండం కుడివైపు ఉండడం విశేషం. ఈ సిద్ధి వినాయకుడు కోరికలు తీర్చే దైవంగా ప్రసిద్ధి చెందాడు.

హనుమాన్ ఆలయం..

1951 ప్రాంతంలో సయానీ రోడ్డు వెడల్పు చేసే సమయంలో మండపం ఉండే ప్రాంతంలో హనుమంతుని విగ్రహం బయటపడింది. దీంతో అక్కడ ఓ చిన్న గుడిని నిర్మించారు.

ప్రస్తుత ఆలయ స్వరూపం..

ముంబై నడి ఒడ్డున ప్రభాదేవి పరిసరాలలో శ్రీ సిద్ధివినాయకుని ఆలయం గ్రౌండ్ ఫ్లోర్‌తోపాటు పైన అయిదంతస్తుల్లో నిర్మాణం చేశారు. భక్తుల సంఖ్య పెరగడంతో ఆలయాన్ని మరోసారి జీర్ణోద్ధారణ చేశారు. శృంగేరీ పీఠాధిపతి భారతీ తీర్థుల చేతుల మీదుగా ఆలయ కలశ ప్రతిష్ఠాపన జరిగింది. ప్రస్తుతం అష్టకోణాల్లో ఉన్న గర్భగుడి, 3.65 మీటర్ల ఎత్తుతో ఉన్న మూడు ప్రవేశ ద్వారాలున్నాయి. ఈ ప్రవేశ ద్వారాలపై గల శిల్పకళ మంత్రముగ్ధులను చేసేలా ఉంటుంది. సుమారు ఒక మీటరు ఎత్తులో ఉండే కమలంపై ఆసీనులైన వినాయకుని విగ్రహం ఉంది. బంగారం తాపడంతో నాలుగు స్తంభాలతో తయారు చేసిన చిన్న మండపం కింద శ్రీ సిద్ధివినాయకుని విగ్రహం ఉంచారు. శ్రీ సిద్ధి, బుద్ధి దేవతలతోపాటు ఒకవైపు శివలింగం, మరోవైపు గణేషుని ప్రతిమలున్నాయి. మంటపం పైన శివపార్వతుల విగ్రహాలనుంచారు. మొత్తం 37 గోపురాలపై బంగారు కలశాలను ప్రతిష్ఠాపన చేశారు. ఇక్కడి నుంచి నేరుగా భారీ క్యూలలో దర్శనం చేసుకోలేని భక్తులు శ్రీ సిద్ధి వినాయకుని ముఖదర్శనం చేసుకునేందుకు వీలు కల్పించారు. పక్కనే హనుమాన్ ఆలయం ఉంది. ఇతర అయిదు అంతస్తులలో ఆలయం ట్రస్టీ కార్యాలయం, మహానైవేద్య, పూజా, వంటగృహం, గ్రంథాలయం, అర్చకుల విశ్రాంతి గదులున్నాయి. విద్య, విజ్ఞానానికి సంబంధించిన సుమారు 8000కుపైగా గ్రంథాలతో మందిరంలో గ్రంథాలయాన్ని, డిజిటల్ టెక్నాలజీ లైబ్రరీ, డిజిటల్ లైబ్రరీలను కూడా ప్రారంభించారు.

అనేక స్వచ్ఛంద సేవలు...

శ్రీ సిద్ధివినాయకుని ఆలయం ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో అనేక స్వచ్ఛంద సేవాకార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా పర్యావరణం, బ్లడ్ బ్యాంకు, వరద బాధితులకు, కరువు ప్రాంతాలవారికి, విద్యార్థులకు ఉపకార వేతనాలు, వైద్యసేవలు అందిస్తున్నారు.

- గుండారి శ్రీనివాస్, సాక్షి, ముంబై

ఎలా చేరుకోవాలి...

ముంబైకి దేశవిదేశాల నుంచి రోడ్డు, రైలు, విమానాల ద్వారా చేరుకోవచ్చు. ముంబై నడిబొడ్డున దాదర్ రైల్వేస్టేషన్‌కు సుమారు రెండు కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న శ్రీ సిద్ధి వినాయకుని ఆలయాన్ని చేరుకునేందుకు ముంబై నుంచి దాదాపు అన్ని ప్రాంతాల నుంచి లోకల్ రైళ్లు, బెస్టు (సిటీ) బస్సులూ ఉన్నాయి.

ప్రత్యేక దినాలు...

శ్రీ సిద్ధివినాయకుని ఆలయంలో ప్రధానంగా ప్రతి మంగళవారంతో పాటు ప్రతి నెలలో వచ్చే సంకష్ట చతుర్థి, అదే విధంగా అంగారక సంకష్టి చతుర్థి మొదలగు పర్వదినాలలో ప్రత్యేకపూజలు జరుపుతారు.

• న్యూ ఫేస్

స్మూత్‌గా.. సూపర్‌గా...

ఆడవారు అందానికి ఇచ్చే ప్రాధాన్యత అంతా ఇంతా కాదు. ముఖంపై చిన్న మొటిమ కానీ, మచ్చ కానీ వచ్చిందంటే.. అది తగ్గే వరకూ కుదురుగా ఉండలేరు. అవి పోగొట్టుకోవడానికి చేయని ప్రయత్నాలు ఉండవు. కానీ మార్కెట్‌లో దొరికే రకరకాల క్రీమ్‌లను ముఖానికి అప్లై చేయడం వల్ల తాత్కాలిక పరిష్కారం ఉన్నప్పటికీ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తప్పవు. అందుకే ఇంట్లో దొరికే సహజ సిద్ధమైన ఫేస్ ప్యాక్స్‌ని అప్లై చేసుకుంటే మచ్చలు, మొటిమలు తగ్గడంతో పాటు.. చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. మరింకెందుకు ఆలస్యం. ఇలా ట్రై చెయ్యండి.



కావలసినవి:
టమాటో గుజ్జు – 2 టేబుల్ స్పూన్స్
తేనె – అర టేబుల్ స్పూన్
పెరుగు – 1 టేబుల్ స్పూన్
శనగ పిండి – 2 టేబుల్ స్పూన్స్

తయారీ: ముందుగా ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో టమాటో గుజ్జు, శనగపిండి వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత ఆ మిశ్రమంలో తేనె, పెరుగు యాడ్ చేసుకుని, మరోసారి కలుపుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు చల్లని వాటర్‌తో ముఖం శుభ్రం చేసుకుని ఆవిరిపట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకుని 25 నిమిషాల తరువాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా వారానికి రెండు లేదా మూడుసార్లు చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

• నెయిల్ ఆర్ట్

మండూకమే... మెరిసింది!

ఈ రోజుల్లో నెయిల్ ఆర్ట్ అనేది మేకప్‌లో భాగమైపోయింది. నెయిల్ రిమూవర్‌తో క్లీన్ చేసుకుని, రకరకాల ఆర్ట్స్‌ని నిమిషాల్లో వేసుకుంటున్నారు ఆధునిక మగువలు. ఇప్పటి వరకు పువ్వులు.. ఆకులు.. పక్షులు, పిల్లులు, సాలెగూళ్లు అంటూ ఎన్నో రకాల నెయిల్ ఆర్ట్స్ చూసుంటారు. ఈసారి కాస్త ప్రత్యేకంగా నెయిల్స్‌పై బెకబెక మంటూ అరిచే మండూకాన్ని ఎగరనివ్వండి. గెంతనివ్వండి. ఇంకెందుకు ఆలస్యం ట్రై చెయ్యండి.



1. ముందుగా నెయిల్స్ శుభ్రం చేసుకుని షేప్ చేసుకోవాలి. తరువాత అన్ని నెయిల్స్‌కి ట్రాన్స్‌పరెంట్ కలర్ అప్లై చేసుకోవాలి.
2. ఇప్పుడు లైట్ గ్రీన్ కలర్ తీసుకుని మొత్తం అప్లై చేసుకోవాలి.
3. తరువాత డార్క్ గ్రీన్ కలర్ తీసుకుని చిత్రంలో చూపించిన విధంగా అప్లై చేసుకోవాలి.
4. ఇప్పుడు చిత్రాన్ని అనుసరిస్తూ ఇంతకు ముందు అప్లై చేసుకున్న డార్క్ గ్రీన్ కలర్ పై భాగంలో అదే కలర్‌తో రెండు చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
5. తరువాత బ్లాక్ కలర్ నెయిల్ కలర్ తీసుకుని సన్నని బ్రష్‌తో... ఇంతకు ముందు పెట్టుకున్న డార్క్ గ్రీన్ కలర్ చుక్కల్లో చిత్రాన్ని చూస్తూ.. చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
6. ఇప్పుడు వైట్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్‌ను తీసుకుని బ్లాక్ కలర్ చుక్కల్లో వైట్ కలర్ చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
7. తరువాత మరోసారి సన్నని బ్రష్‌తో బ్లాక్ కలర్ తీసుకుని.. చిత్రాన్ని గమనిస్తూ.. గోరు చివర భాగంలో రెండు చిన్న చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
8. ఇప్పుడు స్కిన్ కలర్ లేదా మీకు నచ్చిన లైట్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్‌ను తీసుకుని ఇంతకు ముందు పెట్టిన బ్లాక్ చుక్కలకు ఇరువైపులా కాస్త స్ప్రెడ్ అయ్యేలా చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.

● కొత్తకొత్తగా

నిమిషాల్లో టేస్టీగా..



ఒకప్పుడు ఇంటిపని వంటపని పూర్తయ్యేసరికి గంటల సమయం పట్టేది. కానీ ఈ రోజుల్లో అంత సమయం, ఓపిక రెండూ ఉండటం లేదు. పురుషులతో పాటు మహిళలు కూడా ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాల్లో బిజీ అయిపోవడంతో నిమిషాల్లోనే వండిపెట్టే మెషిన్స్‌కి ప్రాధాన్యత పెరిగిపోయింది. ఈ మెషిన్‌ని చూడండి. ఇందులో ఏదైనా సరే నిమిషాల్లోనే తయారైపోతుంది. చికెన్, మటన్ వంటి నాన్‌వెజ్‌లతో పాటు.. కేక్స్, ఫ్రైలు ఇలా చాలానే చేసుకోవచ్చు. అయితే ఈ మెషిన్ ప్రత్యేకతేంటంటే... ఇందులో ఆయిల్ అవసరం లేకుండానే అన్నీ సిద్ధమవుతాయి. అత్యంత ఆధునిక టెక్నాలజీతో భాగంగా ఆయిల్ లేకపోయినా మాడకుండా ఆహారం చక్కగా ఉడుకుతుంది. ఇక టెంపరేచర్ సెట్ చేసుకోవడానికి, కావల్సిన ఐటమ్స్‌ని కావాల్సిన విధంగా ఉడికించుకోవడానికి వేరువేరు ఆప్షన్స్ ఉంటాయి. పైగా ఈ మెషిన్‌లో టైమర్ సెట్ చేసుకోవచ్చు. టెంపరేచర్ ఆప్షన్స్ కింద ఉన్న హ్యాండిల్‌తో ఈ మెషిన్ మూతను ఓపెన్ చేసుకోవచ్చు. కానీ పూర్తిగా తియ్యడం కుదరదు. ఎందుకంటే మూతకు మరోవైపు మెషిన్‌కి అటాచ్ అయ్యి ఉంటుంది. ఇక మూత తీసిన తరువాత గ్రిల్ బౌల్‌లో మనకు కావల్సిన ఐటమ్స్ వేసుకుని లోపలికి పెట్టుకోవచ్చు. హాట్‌గా ఉన్న గ్రిల్‌ను బయటికి తీసుకోవడానికి ఒక స్పెషల్ హ్యాండిల్ మెషిన్‌తో పాటు లభిస్తుంది. దాన్ని గ్రిల్‌కి ఉన్న లింక్‌కి అటాచ్ చేసి.. లాక్ చేసుకుంటే.. స్ట్రాంగ్‌గా ఉంటుంది. ఇంకా స్మాల్ స్టాండ్ గ్రిల్, ట్రే మెషిన్‌తో పాటు లభిస్తాయి. కేక్స్, బిస్కెట్ వంటివి చేసుకోవడానికి ఆ ట్రేని యూజ్ చేసుకోవచ్చు.

హాట్ అండ్ కూల్!!



కాఫీ, టీలు అలవాటు ఉన్నవారికి గంటకోసారైనా ఓ కప్పు గొంతులో పడాల్సిందే. లేదంటే వాళ్లకి తలనొప్పి వంటి ఎన్నో బాధలు ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. అయితే అన్ని వేళలా కాఫీ, టీలు అందవు కదా! ఇక జర్నీ సమయాల్లో అయితే.. ఇంకా కష్టం. అందుకే ఈ బాటిల్‌కి మరింత డిమాండ్ పెరిగింది. ఏముంది ఈ బాటిల్ నార్మల్‌గానే ఉందిగా అనుకుంటున్నారా? కానీ ఇందులో టీ కానీ, కాఫీ కానీ వేసుకుని ఎక్కడికైనా తీసుకెళ్లొచ్చు. మరి టెంపరేచర్ సంగతేంటనేగా డౌట్? అదంతా ఈ బాటిల్ పని. మీకు కావాల్సిన విధంగానే టెంపరేచర్‌ను కాపాడుతుంది. ఇందులో హాట్ టీ వేసుకుంటే ఇంచుమించు 5 గంటలు హాట్‌గా ఉంటుంది. అదే కూల్ కాఫీ వేసుకుంటే సుమారు 12 గంటలు చల్లగానే ఉంటుంది. అత్యాధునిక టెక్నాలజీతో తయారు చేసిన ఈ బాటిల్ మీ అభిరుచిని బట్టి మిమ్మల్ని అహ్లాదపరుస్తుంది. ఇంకా ఈ బాటిల్ మూత చాలా స్ట్రాంగ్‌గా ఉంటుంది. దాంతో ప్రయాణంలో ఎలాంటి కుదుపులు వచ్చినా ఇబ్బంది కలగదు. ఇంకా ఈ బాటిల్ మూతకు ముందు భాగంలో ఒక చిన్న ప్రెస్ బటన్ ఉంటుంది. దాన్ని ప్రెస్ చేసుకుని అందులోని కాఫీ లేదా టీని తాగొచ్చు. పైగా రుచిలో ఎలాంటి మార్పు లేకుండా చల్లగా లేదా వేడిగా మీరు ఎలా వేస్తే అలానే ఉంచే ఈ బాటిల్ ప్రయాణాలకు భలే ఉపయోగపడుతుంది కదూ!



ధర
45 డాలర్లు
(రూ.2,885)

త్వరత్వరగా...

నిమిషాల్లో వంటలు చేసుకునే రోజులివి. రెసిపీలు సిద్ధం చేసుకుని, స్విచ్ ఆన్ చేసుకుంటే చాలు అన్నీ టేస్టీగా తయారైపోతుంటాయి. బిర్యానీలు, చికెన్, మటన్, ఎగ్స్, ఆమ్లెట్స్, పాస్తా, పాయసం ఇలా ఏది కావాలన్నా ఒక మెషిన్‌పై రెడీ చేసుకోవచ్చు. ఈ చిత్రాన్ని చూడండి. ఇందులో ఒకేసారి మూడు రకాలు తయారు చేసుకోవచ్చు. కింద రైస్ పెట్టుకుని, పైన కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, ఆమ్లెట్లు ఇలా చాలానే చేసుకోవచ్చు. ఇందులో పాస్తా, పాయసం, బిర్యానీ ఇలా అన్నీ రుచికరంగా తయారుచేసుకోవచ్చు. ఇంకా ఈ మెషిన్‌ని యూజ్ చెయ్యడంతో పాటు.. క్లీన్ చేసుకోవడం కూడా ఈజీనే. దీనికి రెండు వైపులా హ్యాండిల్ ఉండటం వల్ల.. అందులో ఆహారాన్ని ఈజీగా సర్వ్ చేసుకోవచ్చు. పైన ఉన్న ట్రేని అవసరాన్ని బట్టి వాడుకోవచ్చు. లేదంటే దాన్ని తీసి పక్కన పెట్టుకోవచ్చు. ఈ మెషిన్‌ను ఆన్, ఆఫ్ చేసుకోవడం కూడా సులభంగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే లేట్‌గా లేచిన రోజుల్లో.. ఈ మెషిన్ చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. బిర్యానీ, కిచిడీ లాంటివి తయారు చేసుకోవడంతో పాటు.. ఎగ్స్ ఉడికించుకోవడం, కేక్స్ తయారు చేసుకోవడం, మొక్కజొన్న కండెలు, చిలగడదుంపలు ఇలా చాలానే సిద్ధం చేసుకోవచ్చు.

ధర
20 డాలర్లు
(రూ.1,283)





• స్నాక్ సెంటర్

ఫఫ్డా

కావల్సినవి: శనగపిండి – 2 కప్పులు, బేకింగ్ సోడా – పావు టీ స్పూన్, వాము – పావు టీ స్పూన్, పసుపు – పావు టీ స్పూన్, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – సరిపడా

తయారీ: ముందుగా ఓ బౌల్‌లో శనగపిండి, బేకింగ్ సోడా, ఉప్పు, పసుపు, వాము, 1 టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి కలపాలి. సరిపడా నీళ్లు పోసి చపాతీ పిండిలా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా చేతుల్లోకి తీసుకొని, ఫొటోలో కనిపిస్తున్నట్టు పుల్లల్లా చేసుకోవాలి. తర్వాత స్టవ్‌పై పాన్ పెట్టి, అందులో నూనె పోయాలి. అది బాగా వేడయ్యాక, వాటిని డీప్‌ఫ్రై చేసుకోవాలి. వీటినే ఫఫ్డాలని అంటారు. దీన్ని గుజరాతీ స్పెషల్ వంటకంగా చెప్పుకోవచ్చు.





సేకరణ: **నిఖిత నెల్లుట్ల**

చాకొలెట్ డోనట్స్

కావల్సినవి: గోరువెచ్చని పాలు – అర కప్పు, చక్కెర – 1 టీ స్పూన్, డ్రై ఈస్ట్ – 1 టీ స్పూన్, మైదాపిండి – 2 కప్పులు, బేకింగ్ పౌడర్ – పావు టీ స్పూన్, బటర్ – 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు – చిటికెడు, నీళ్లు – తగినన్ని, నూనె – సరిపడా, చక్కెరపొడి – 1 కప్పు, కొకో పౌడర్ – పావు కప్పు, వెనిల్లా ఎసెన్స్ – 1 టీ స్పూన్, పాలు – 3 టేబుల్ స్పూన్లు, షుగర్ బాల్స్ – 1 టేబుల్ స్పూన్

తయారీ: ముందుగా ఓ బౌల్‌లో గోరువెచ్చని పాలు పోసి, అందులో చక్కెర, డ్రై ఈస్ట్ వేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి. 5–10 నిమిషాల తర్వాత అందులో మైదాపిండి, బటర్, బేకింగ్ పౌడర్, ఉప్పు వేయాలి. ఇప్పుడు అరకప్పు గోరువెచ్చని నీళ్లు పోసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఆ పిండికి గాలి తగలకుండా ఓ కవర్‌కట్టి రెండు గంటలపాటు పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు మొత్తం పిండిని పెద్ద రొట్టెగా చేసుకోవాలి. ఆపైన ఏదైనా గుండ్రటి గ్లాస్‌తో పిండిని బిళ్లలుగా చేసుకోవాలి. మరో చిన్నసైజు మూతతో ఆ బిళ్లల్లో రంధ్రాలు పెట్టుకోవాలి. వాటిని మరో రెండు గంటలు పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు మరో బౌల్ తీసుకొని, అందులో కొకో పౌడర్, చక్కెర పొడి, బేకింగ్ పౌడర్, వెనిల్లా ఎసెన్స్, పాలు పోసి కలుపుకోవాలి. తర్వాత ఆ డోనట్ బిళ్లలను నూనెలో డీప్‌ఫ్రై చేసుకోవాలి. వాటిని చాకొలెట్ మిశ్రమంలో ముంచాలి. వాటిపై షుగర్ బాల్స్ వేసుకొని డెకొరేట్ చేస్తే సరి. ఇలా నోరూరించే చాకొలెట్ డోనట్స్‌ను ఇంట్లో తయారు చేసుకోవచ్చు.



పొటాటో స్మైలీస్...

కావల్సినవి: ఉడికించి చిదిమిన బంగాళాదుంప – ఒకటిన్నర కప్పు, కార్న్‌పిండి – 3 టేబుల్ స్పూన్లు, శనగపిండి – పావు కప్పు, బ్రెడ్ పొడి – 3 టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు – తగినంత, మిరియాల పొడి – 1 టీ స్పూన్, గుడ్డు – 1, నూనె – సరిపడా

తయారీ: ముందుగా ఓ బౌల్‌లో చిదిమిన బంగాళాదుంపను వేసుకోవాలి. అందులో కార్న్‌పిండి, శనగపిండి, ఉప్పు, బ్రెడ్ పొడి, మిరియాల పొడి వేసి కలపాలి. ఇప్పుడు అందులో గుడ్డు సొనను వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. పిండి మెత్తగా కావాలంటే కాస్తంత నూనెను వేసుకోవచ్చు. తర్వాత ఆ మొత్తం పిండిని పెద్దసైజు చపాతీలా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఓ గుండ్రటి అంచున్న గ్లాసును తీసుకొని, ఆ పిండిపై బిళ్లలుగా ఒత్తుకోవాలి. తర్వాత ఆ బిళ్లలకు స్ట్రాతో రెండు కళ్లు, టీ స్పూన్‌తో నోరు గీసుకోవాలి. చివరగా వాటిని నూనెలో డీప్‌ఫ్రై చేసుకోవాలి. అంతే... నవ్వుతూ నవ్వించే రుచికరమైన స్మైలీలు మీ సొంతం. వీటిని ఏదైనా సాస్‌తో సర్వ్ చేసుకోవచ్చు.



బ్రెయిడ్ ఎంబెలిష్డ్ స్మూత్ బన్



ఈ హెయిర్ స్టయిల్ పేరు 'బ్రెయిడ్ ఎంబెలిష్డ్ స్మూత్ బన్'. ఇది చూడటానికి ఎంతో అందంగా కనిపిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరినీ ఇట్టే ఆకర్షిస్తుంది హెయిర్ స్టయిల్. దీన్ని వేసుకోవడానికి ఎక్కువగా కష్టపడాల్సిన పని లేదు. అలాగే జుత్తు మరీ పొడవుగా, ఒత్తుగా ఉండాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. ఈ హెయిర్ స్టయిల్ శారీస్, గాగ్రా, గౌన్లు.. ఇలా అన్నింటికీ భలేగా నప్పుతుంది. ఇటు అల్లికలతో... అటు కొప్పుతో చాలా అందంగా కనిపిస్తుంది. మరెందుకు ఆలస్యం.. వెంటనే ట్రై చేయండి.

1 ముందుగా జుత్తునంతా చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి. తర్వాత ఎడమవైపున్న జుత్తులో నుంచి మూడు సన్నని పాయలను తీసుకొని రివర్స్ (కింద నుంచి మీదకు)లో అల్లుకోవాలి. చివరి వరకు అల్లుకొని, ఓ బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి.

2 ఇప్పుడు పైన చెప్పిన విధంగానే కుడివైపున కూడా చేసుకోవాలి. అంటే మూడు పాయలను తీసుకొని రివర్స్‌లో అల్లుకోవాలి.

3 తర్వాత ఇరువైపులా అల్లుకున్న జడల కింద ఉన్న జుత్తుకు క్లిప్స్ పెట్టుకోవాలి. అలా చేస్తే ఆ జుత్తు పక్కకు వెళ్లకుండా ఉంటుంది.

4 ఇప్పుడు మధ్యలో ఉన్న జుత్తుకు ఓ రబ్బర్‌బ్యాండ్ పెట్టుకొని పోనీ వేసుకోవాలి.

5 తర్వాత పోనీలోని జుత్తునంతా పైకి తీసుకెళ్లి పట్టుకోవాలి.

6 తర్వాత ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా ఓ పెద్ద హెయిర్‌బ్యాండ్‌ను తీసుకొని, పోనీలోని జుత్తు కిందభాగం నుంచి రోల్ చేసుకుంటూ రావాలి.

7 అలా పూర్తిగా రోల్ చేసుకుంటూ కిందకి వచ్చాక, కొప్పు వదులు కాకుండా స్లైడ్స్ పెట్టుకోవాలి.

8 ఇప్పుడు కుడివైపున్న క్లిప్‌ను తొలగించి, ఆ జుత్తును కొప్పు చుట్టూ చుట్టాలి.

9 తర్వాత ఆ జుత్తు, కొప్పు వదులు కాకుండా స్లైడ్స్ పెట్టుకోవాలి.

10 కుడివైపు చేసిన విధంగానే ఎడమవైపున్న క్లిప్‌ను తొలగించి, ఆ జుత్తును కొప్పు చుట్టూ చుట్టాలి.

11 ఇప్పుడు మళ్లీ కొప్పు, జుత్తు వదులుకాకుండా స్లైడ్స్ పెట్టుకోవాలి.

12 కుడివైపు అల్లిన జడలోని ఒక్కో పాయను వదులు చేసుకుంటూ రావాలి. ఇప్పుడు ఆ జడను కొప్పు చుట్టూ చుట్టి స్లైడ్స్ పెట్టుకోవాలి.

13 పై స్టెప్‌లో చెప్పిన విధంగానే ఎడమ వైపున్న జడను కూడా చేయాలి.

14 అలా స్టెప్ బై స్టెప్ చేసుకుంటూ వస్తే.. చివరికి మీ జుత్తు ఫొటోలో కనిపిస్తున్నట్టు అందంగా మారుతుంది.

● లేడీస్ టైలర్

నేటి కాలమంతా కుర్తీలదే హవా! వీటిలోనే ఎన్నో రకాల వెరైటీ మోడల్స్ కనువిందు చేస్తున్నాయి. క్యాజువల్ వేర్‌గానూ, పార్టీవేర్‌గానూ కుర్తీలను ధరించవచ్చు ఒక చిన్న మార్పుతో! కుర్తీకి కేప్‌ను జత చేస్తే పార్టీకి అటెండ్ అవ్వచ్చు. అది వెస్టన్ అయినా సంప్రదాయ వేడుకకైనా! అయితే, పార్టీని బట్టి ఫ్యాబ్రిక్‌లో మార్పులు చేసుకుంటే చాలు.

స్నేహ, డిజైనర్

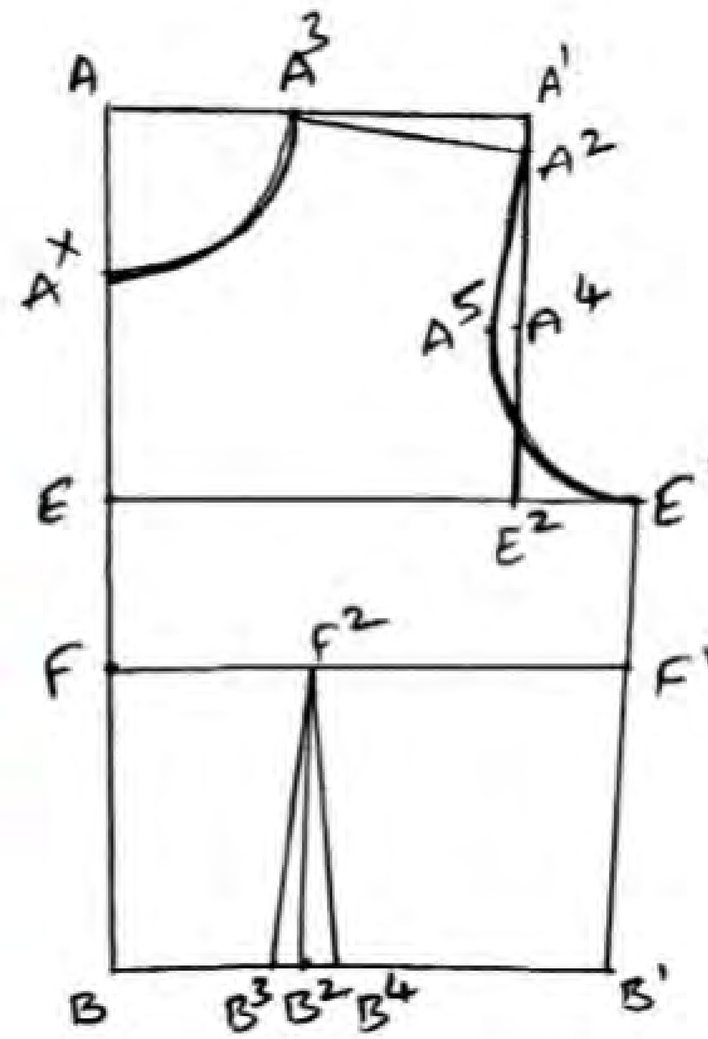


నిర్వహణ: ఎన్.ఆర్

కర్టెసీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ డిజైన్ ఇన్నోవేషన్ (ఐడిఐ), హైదరాబాద్ www.idi.co.in

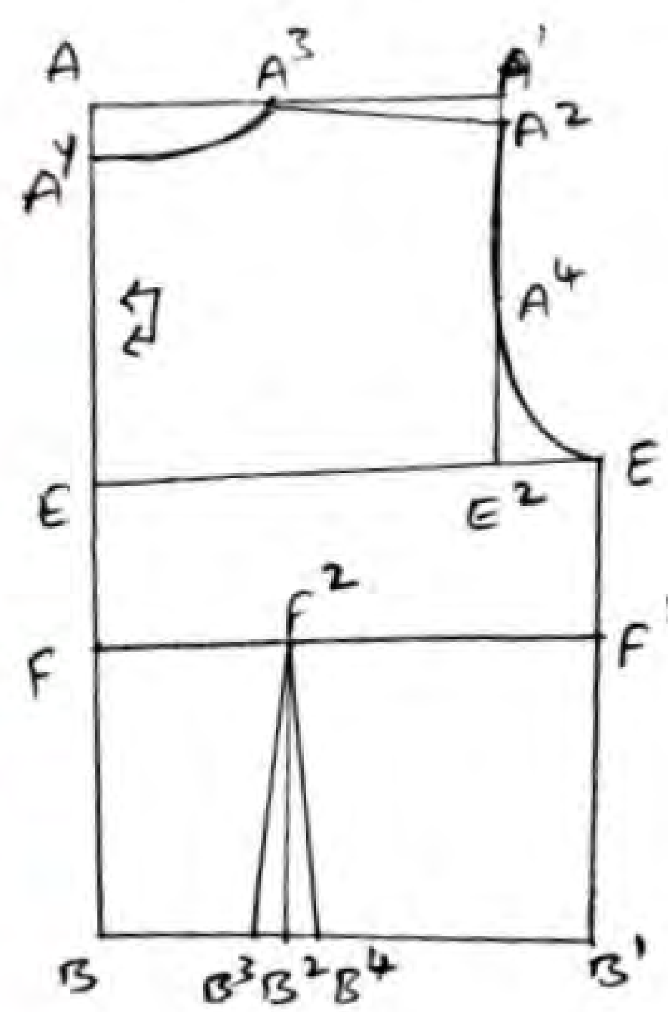
డిజైనర్ కేప్ కాలర్ డ్రెస్





ఫ్రంట్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్

- AB = వెయిస్ట్ లెంగ్త్
- AE =ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్ /2
- AF =అపెక్స్ లెంగ్త్
- AA1 = భుజం/2
- A1A2 = 1/2 అంగుళం షోల్డర్ స్లోప్
- AA3 = నెక్ విడ్త్
- A3, A2 షోల్డర్ స్లోప్ స్ట్రెయిట్ లైన్
- EE1 = ఛాతీ పై కొలత/4
- FF1 = ఛాతీ కొలత /4
- BB1 = నడుము చుట్టు కొలత/4+ డార్ట్ వాల్యూమ్
- BB2 = FF2 = అపెక్స్ విడ్త్/2
- A1 నుంచి E2 వరకు స్ట్రెయిట్ లైన్
- A1 దగ్గర అర అంగుళం కిందుగా A2 మార్క్ చేయాలి.
- A2 & E2 మధ్యపాయింట్ A4
- A4 నుంచి లోపలికి అర అంగుళం కొలత తీసుకొని A5 మార్క్ చేయాలి.
- A2, A5, E1 ఫ్రంట్ బాడీస్ ఆర్మ్‌హోల్ వంపు భాగం
- A3AX = నెక్ డెప్త్
- B3 B4 = B3 B2 B4 నుంచి F2 = వెయిస్ట్ డార్ట్ విడ్త్



బ్యాక్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్

- AB = వెయిస్ట్ లెంగ్త్
- AC =ఆర్మ్‌హోల్ చుట్టుకొలత /2
- AD = అపెక్స్ లెంగ్త్
- A A1 = షోల్డర్/2 బి అంగుళం
- A1 A2 = అర అంగుళం షోల్డర్ స్లోప్
- A A3 = నెక్ విడ్త్/2
- A3, A2 స్ట్రెయిట్ లైన్ షోల్డర్ స్లోప్
- EE1 = ఛాతీ పై చుట్టు కొలత / 4
- FF1 = ఛాతీ చుట్టుకొలత/4
- BB1 = నడుము చుట్టుకొలత/4+ డార్ట్ వాల్యూమ్
- BB2 = FF2 = అపెక్స్ విడ్త్/2
- A1 నుంచి E2 వరకు నిటారుగా లైన్ డ్రా చేయాలి.
- A1 నుంచి అర అంగుళం కిందుగా షోల్డర్ స్లోప్ డ్రా చేసి A2 మార్క్ చేయాలి.
- A2 & E2 లైన్‌కి మధ్య బిందువు A4
- A2, A4, E1 బ్యాక్ బాడీస్ ఆర్మ్‌హోల్
- A3 AY= నెక్ డెప్త్
- B3 B4= B3 B2 B4 నుంచి F2 = వెయిస్ట్ డార్ట్ విడ్త్

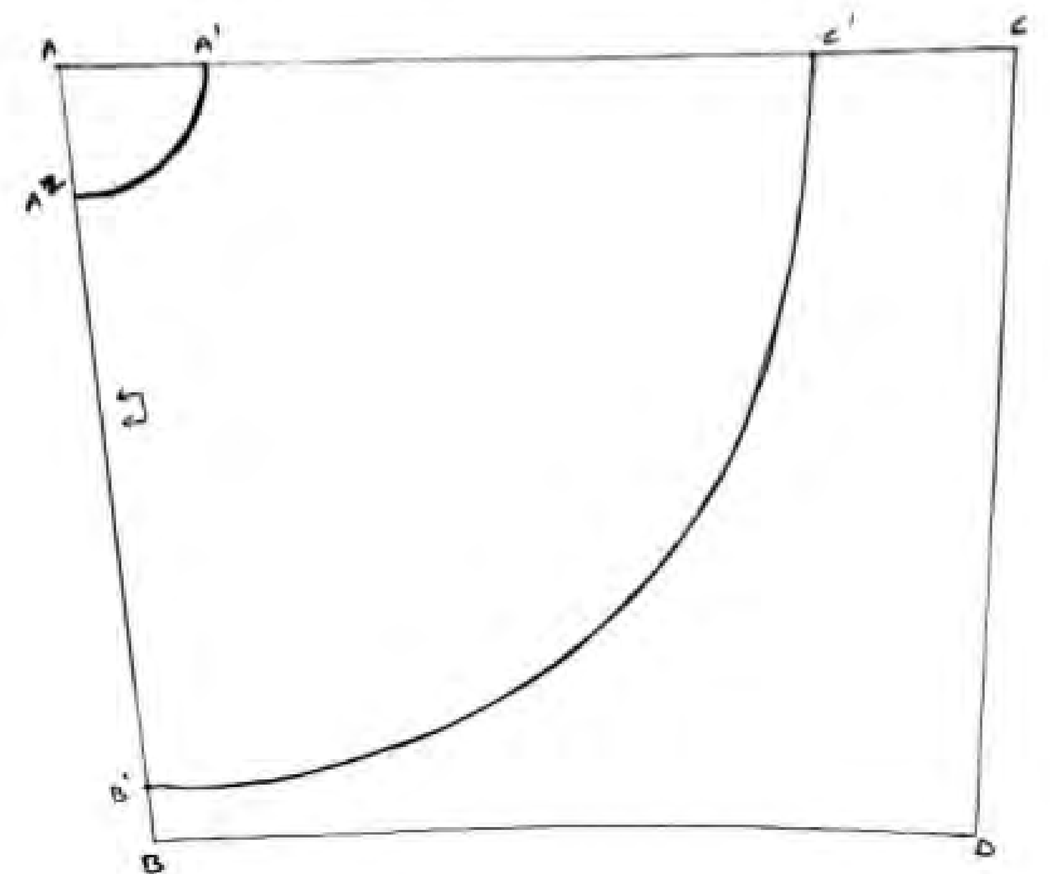
కేప్ కాలర్:

ఫ్రంట్, బ్యాక్‌బాడీస్ డ్రాఫ్టింగ్ తీసుకున్నాక ఇలస్ట్రేషన్‌లో చూపిన విధంగా A, B, C లు మార్క్ చేసుకోవాలి.

- A A1 = ఛాతీ కొలతలో1/4 భాగం తీసుకోవాలి.
- B B1= ఛాతీ కొలతలో1/4 భాగం తీసుకోవాలి.
- C C1 = ఛాతీ కొలతలో1/4 భాగం తీసుకోవాలి.
- A1, B1, C1 వంపు భాగం

లెహంగా పార్ట్:

- A B C D = 40 అంగుళాలు
- AA2 = AA1 = 1/6 నడుము చుట్టుకొలత
- A1B1 = A2C1 = లెహంగా పొడవు
- A1A2 , B1C1 లెహంగా అంచు వంపుభాగం



నోట్: కుర్తీ కొలతలు గత సంచికలలో ఇచ్చివున్నాం. గమనించగలరు.

కొద్దిసేపటి క్రితం వరకు శ్రీరామరాజు, అగ్గిరాజు, గంతన్న అనుచరులతో ఆ గ్రామంలోనే ఉన్నారు. అది కచ్చితమైన సమాచారం. సరిగ్గా తను రావడానికి కొద్దిసేపటి క్రితమే వాళ్లు వెళ్లిపోయారని తెలిసింది. పిచ్చిపట్టినట్టు ప్రవర్తించడం మొదలుపెట్టాడు పట్నాయక్.

రెండు గంటలు గడిచాయి. మంటలు ఆరిపోయాయి. ఏడుపులు కూడా ఆగిపోయాయి.

రాజవొమ్మంగి దగ్గరి లబ్బేర్తిలో ఉండగా నిన్ననే ఈ సమాచారం అందింది పట్నాయక్‌కి. రామరాజు కొండపల్లి పరిసరాలలోనే తిరుగుతున్నాడట. పట్నాయక్ రాజవొమ్మంగి స్టేషన్ పరిధిలోవాడు. మలబారు రిజర్వు దళాలకి చెందిన 15 మంది పోలీసులు అందుబాటులో ఉన్నారు. వాళ్లతోనే ఉరికాడు.

''రామరాజును పట్టివ్వవలసిన బాధ్యత మీదే. ఎందుకంటే అతడిని ఇంత పెద్దవాడిని చేసింది మీరే. ఘనత వహించిన బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం ఆ రాజద్రోహిని ఏమాత్రం సహించదు. అతడిని ఎంత తొందరగా పట్టిస్తే అంత మంచిది. మీరే పట్టిస్తే నష్టం తగ్గుతుంది. మేమే పట్టుకోవలసి వస్తే ఆ పద్ధతే వేరుగా ఉంటుంది. మా ప్రయత్నంలో ఈ అడవి మొత్తం తగులబడినా ఆశ్చర్యం లేదు.'' ఇది జిల్లా కలెక్టర్ రూథర్‌ఫర్డ్ ఒకటో తేదీన కృష్ణదేవిపేటలో మునసబులు, గ్రామపెద్దల సమావేశంలో చెప్పిన మాట.

ఊరు తగలబెట్టాలా? రామరాజు ఆచూకీ చెబుతారా? అలాగే అడుగుతున్నారు పోలీసులు.

చిన్నమల్లంపేట, కంతారం ఊళ్లని తగలబెట్టి చూపించారు. ఇప్పుడు కొండపల్లి వంతు.

వేకువనే కొండపల్లి చేరిన పట్నాయక్ మొదట జనాన్ని ఇళ్లలో నుంచి లాక్కొచ్చి చావగొట్టించాడు. తరువాత దహనకాండ మొదలుపెట్టాడు.

ఆ చీకట్లోనే కొండపల్లి వదిలి చుట్టుపక్కల గాలింపు మొదలుపెట్టాడు పట్నాయక్. ఆ ప్రాంతం బాగా తెలిసిన లాగరాయి మునసబు మనుషులను ముందు పెట్టుకున్నాడు.

గాలిస్తూనే కిర్రాబు గ్రామంలో ప్రవేశించారంతా.

అప్పుడే ఒకచోట ఒక సమూహం వెళ్లినట్టు అడుగులు కనిపించాయి, బ్యాటరీ లైటు వెలుగులో. వాటిని అనుసరించి కొంతదూరం వెళ్లేసరికి ఆ దృశ్యం కనిపించింది.

ఆ వాగు దగ్గర కొండదళం ఉంది. గెడ్డాలు, మీసాలు ఉన్న మనిషి నీళ్లలో నిలబడి ఉన్నాడు. అప్పుడే సబ్ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆళ్వార్‌నాయుడు తన బలంతో చేరిపోయాడు. అంతా కలసి హఠాత్తుగా కొండదళం మీద దాడి చేశారు.

పట్నాయక్ నిలబడి ఉన్న గెడ్డాల మనిషికి గురిపెట్టి రైఫిల్ పేల్చాడు. కొద్దిలో తప్పినా, కాలి మీద గాయమైంది. నీళ్లలోనే తూలిపోతున్నాడు.

అత్యంత సాహసంతో పట్నాయక్ పరుగున వెళ్లి వాటేసి పట్టుకున్నాడు.

''శ్రీరామరాజు దొరికిపోయాడు... దొరికిపోయాడు... శ్రీరామరాజుని పట్టేశాను.'' అంటూ అరుస్తున్నాడు. ఆళ్వార్‌నాయుడు, మిగిలిన పోలీసులు కొండదళం సభ్యులను వదిలేసి ఆ గెడ్డాల మనిషి చుట్టూ కాపువేసి, లాఘవంగా కిందపడేసి కట్టేశారు. ఆ మనిషికి స్పృహ పోయింది.

నిమిషాల మీద ఒక బండిలో వేసుకుని, కొండపల్లి నుంచి మోటారు వాహనంలో కృష్ణదేవిపేటకి తీసుకుపోయారు.

11

''శ్రీరామరాజుని పట్టేశాం!''

పోలీస్ స్టేషన్ ఇంకో ఇరవై అడుగుల దూరంలో ఉందనగానే గట్టిగా అరిచాడు పట్నాయక్. ఆనందం పట్టలేకపోతున్నాడతడు.

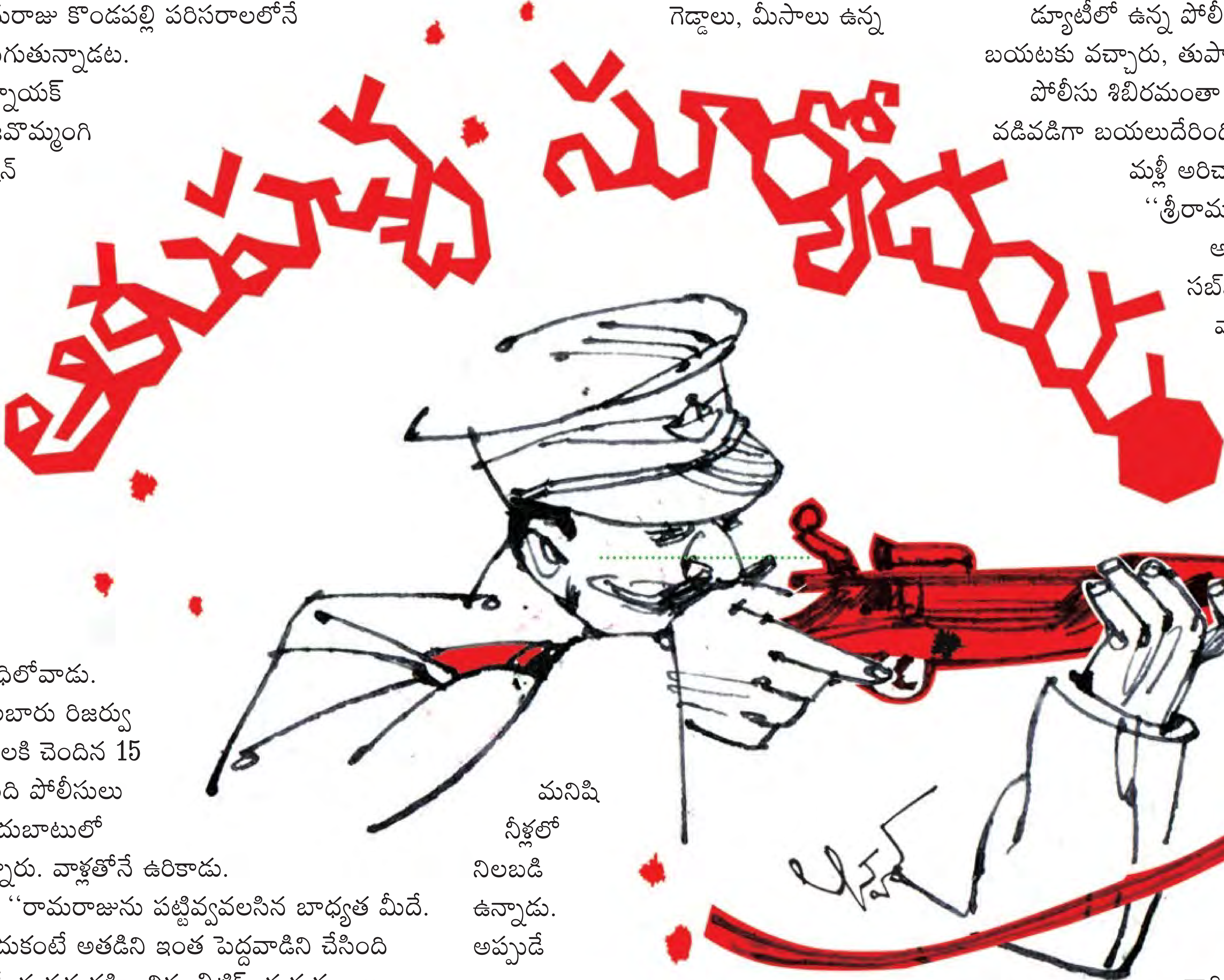
ఉదయం తొమ్మిది గంటలవుతుండగా మోటారు వాహనం కృష్ణదేవిపేట చేరింది.

డ్యూటీలో ఉన్న పోలీసులు ఉలిక్కిపడి బయటకు వచ్చారు, తుపాకులతో.

పోలీసు శిబిరమంతా ఒక్కసారి మేల్కొని వడివడిగా బయలుదేరింది, పోలీస్ స్టేషన్ దగ్గరకి.

మళ్లీ అరిచాడు పట్నాయక్ ''శ్రీరామరాజు దొరికిపోయాడు.''

అప్పుడే స్టేషన్‌కు వచ్చిన సబ్ఇన్‌స్పెక్టర్ మోటారు వాహనం దగ్గరకి పరుగు పరుగున వచ్చి ఆ గెడ్డాల మనిషి ముఖం చూశాడు, దగ్గర నుంచి.



మళ్లీ అరవబోతున్న పట్నాయక్‌ని గట్టిగా వారిస్తూ అన్నాడు ''ఇంకా అరవకు, చాలు. ఈయన శ్రీరామరాజు కాదు. అగ్గిరాజు.''

12

ఎంత దట్టమైన రాత్రయినా వేకువను ఆపలేదన్నట్టు ఉంది తూర్పున సూర్యోదయం.

''మీ వాదనలో నిజం లేదని చెప్పను. కానీ సాటి భారతీయుడిని ఈ చేతులతో చంపడం కాదు, గాయపరచలేను కూడా. మనం ఇంత వరకు సాగించిన పోరాటం ఎందుకో ఇప్పటికైనా మీకు పూర్తిగా అర్థమై ఉండాలి. స్వరాజ్యం కోసం. ఆ లక్ష్యం కోసం భారతీయులని చంపడం ఏమిటి? ఆ లక్ష్యాన్నే మనం దేశభక్తి అంటున్నాం. ఆ లక్ష్యాన్ని రాజద్రోహంగా పరిగణిస్తున్న బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం ఎలాగూ చంపుతోంది. ఇప్పుడు నేను కూడా భారతీయుడిని చంపితే ఆ తెల్లవాడికీ నాకూ ఏమిటి తేడా? అందుకే నేను అంగీకరించలేను. నా

తుదిశ్వాస ఈ పోరాటంలోనే ఆగుతుంది. అది తథ్యం. సరే, మనం ఇక్కడ ఎక్కువ సేపు ఉండడం శ్రేయస్కరం కాదు. నేను స్నానం చేసి వస్తాను. ఈలోగా మీరొక నిర్ణయానికి రండి! నాతో రావడమా! రాకపోవడమా?! నన్ను మీతో తీసుకువెళ్లడమా? ఇది కూడా ఆలోచించండి!''

ఆ మాట చెప్పి స్నానానికి వెళ్లిపోయాడు రామరాజు.

ఆయన వెళుతున్న వైపే చూశారంతా. ఒక పక్క అలసట. రోజుల తరబడి పోలీసుల నుంచి, సాయుధ బలగాల నుంచి, ఈ మధ్య గ్రామ ప్రజల నుంచి తప్పించుకోవడం ప్రాణాంతకంగా మారిపోయింది. ఇంకో పక్క బాధ– రామరాజుతో విభేదించవలసి వస్తుందేమోనన్న తమ భయం నిజం అవుతున్నందుకు.

తెలతెలవారుతోంది. కొండ అంచున ఉన్న ఆ పెద్ద తాటాకు పాక నుంచి, అవతలి కొండ మీద సూర్యోదయం కనిపిస్తోంది. ఆ దిశగానే నడుస్తున్నాడు రామరాజు.

మే నెల తొలిరోజులు. బిగపట్టినట్టు, చిన్న తెమ్మెర కూడా వీయడం లేదు.

రేవళ్ల కంతారంలో సమావేశం కావలిసిందేనని పట్టుపట్టారు కంతారం మొఖాసాదారు కొటికల బాలయ్య నాయకత్వంలో కొందరు.

అనుకున్నట్టే రేవళ్ల కంతారం దగ్గరి పైడిపనుకులలోనే, అది కూడా కొటికల బాలయ్య కట్టిన ఇంటిలోనే సమావేశమైంది కొండదళం.

అత్యవసర సమయంలో తన కుటుంబ సభ్యులు తల దాచుకోవడానికీ, ఇలాంటి కీలక సమయంలో కూర్చుని మాట్లాడుకోవడానికీ అక్కడే బాలయ్య ఆ ఇల్లు కట్టించాడు.

ఆ ప్రాంతం మీద పట్టు ఉన్నవాళ్లు తప్ప ఆ ఇంటిని కనుక్కోలేరు.

''గంతన్న! రామరాజుగారంటే నాకు గౌరవం లేకకాదు. కానీ స్వామి చెబుతున్న సిద్ధాంతం అంతిమంగా మనకే నష్టం చేయడం లేదా? మనం భారతీయులని చంపం. తెల్లోడు భారతీయుల్ని అడ్డం పెట్టుకుని యుద్ధం చేస్తున్నాడు. చచ్చేది మనవాళ్లే.''అన్నాడు బాలయ్య, ఎటో చూస్తూ.

మళ్లీ మౌనం అక్కడ.

'' ఏదో ఒకటి ఆలోచించాలి. ఈ పద్ధతిలో యుద్ధం సాగదు.'' మళ్లీ బాలయ్యే అన్నాడు. కానీ నిశ్చయంగా అన్నాడు. అక్కడ ఉన్నది ఇరవై మంది లోపే.

ఎవరికీ ఏమీ పాలుపోవడం లేదు. రామరాజు సిద్ధాంతంతో నష్టపోతున్నామన్న అభిప్రాయమే వాళ్లదీను. కానీ ఆయన లేని ఉద్యమాన్ని ఊహించలేకపోతున్నారు.

''బాలయ్యా! ఇంత ఊపిరాడకుండా యుద్ధం జరుగుతున్నప్పుడు ఇలాంటి నిర్ణయం తీసుకోవడం కష్టం కాదా! ప్రమాదం కాదా!'' అన్నాడు గంతన్న.

''ప్రమాదంలో పడకుండా ఉండేందుకే చెబుతున్నాను గంతన్న! ఎన్ని ఇళ్లు



'భారతమాతా! నీవు మహోన్నతమైనదానవు. కానీ నీ బిడ్డలందరికీ ఈ అనైక్యతా వ్యాధి ఎందుకమ్మా!' మనసులో అనుకున్నాడు రామరాజు.

తగలబెట్టారో తెలుసు కదా! ఊళ్లకి ఊళ్లు తగలబెడుతున్నారు చూశావు కదా! మనకి అన్నం కూడా పెట్టడానికి భయపడుతోంది మన్యం. మన మీద నమ్మకం పోతోంది.'' చెప్పాడు బాలయ్య.

''స్వామిని వదిలి రాలేను బాలయ్యా!'' చెప్పేశాడు గంతన్న.

నెమ్మదిగా లేచి నిలబడ్డాడు బాలయ్య. అతడి వెనకాల పదిమంది వరకు లేచి నిలబడ్డారు.

''రామరాజుగారి ముఖం చూస్తే నేను మళ్లీ ఎటూ మాట్లాడలేకపోవచ్చు. ఆయన రాకుండానే నేను, నాతో వచ్చేవాళ్లు వెళ్లిపోతాం.'' అంటూ వడివడిగా నడిచిపోయాడు బాలయ్య.

మిగిలిన వాళ్లు రామరాజు కోసం వేచి ఉన్నారు.

● డా. గోపరాజు నారాయణరావు

●●●

కృష్ణదేవిపేటలో తటాల్న గుడారంలోకి ప్రవేశించాడు స్పెషల్ కమిషనర్ రూథర్‌ఫర్డ్.

అతడి వెనుకే ఉన్నాడు జాన్. సెల్యూట్ చేశాడు ఫర్బీస్.

లోపల ఉన్నవాళ్లంతా అటెన్షన్‌లోకి వచ్చి, సెల్యూట్ చేశారు.

రూథర్‌ఫర్డ్ వెంట మరో ఆరుగురు ఉన్నారు.

''కొయ్యూరు శిబిరం వాళ్లతో మాట్లాడావా?'' అడిగాడు రూథర్‌ఫర్డ్.

''ఎస్సార్! బహుశా ఈపాటికి కొయ్యూరు సరిహద్దులకి తీసుకుని వచ్చి ఉంటారు రామరాజుని.'' అన్నాడు ఫర్బీస్.

''మళ్లీ వాళ్లకి చెప్పు. రామరాజుని సజీవంగా కేడీపేట తీసుకురావాలి.''

''ఎస్సార్.'' అన్నాడు ఫర్బీస్.

మధ్యాహ్నం ఒంటిగంట. ఎండ మండిపోతోంది.

●●●

పదమూడవ అధ్యాయం

1

ఇప్పుడేం చేయాలి?

ఆ క్షణానికి శ్రీరామరాజు మనసుని గుచ్చుతున్న కొన్ని ప్రశ్నలలో అదొకటి మాత్రమే.

కొన్ని ప్రశ్నలు ఉంటాయి. అలాంటివి సమాధానం ఆశించి వేసుకునేవి కావు. అవి ఒక మానసిక స్థితిని ఆవిష్కరిస్తాయంతే.

కంతారం మాజీ మొఖాసాదారు కొటికల బాలయ్య వెళ్లిపోయాడు. కొండదళాన్ని కాదనుకున్నాడు.

తన కళ్ల ముందే ఆవిర్భవించింది కొండదళం. తన కళ్ల ముందే రెండు ముక్కలయింది. ఇదే రామరాజును కలచివేస్తోంది.

ఉద్యమం అడుగు ఇప్పుడు ఎటు పడుతుంది?

అది తలుచుకుంటే ఒక రెక్కలో బాణం గుచ్చుకున్న పక్షి గుర్తుకొస్తోంది. దెబ్బ తిన్న రెక్కను చూస్తే కలిగే బాధ కన్నా, దెబ్బ తగలకున్నా నిరుపయోగంగా ఉండిపోతున్న రెండో రెక్కే ఆ పక్షిని ఎక్కువ బాధిస్తుందేమో!

కొండదళంలో కొందరికి భిన్నమైన ఆలోచన వచ్చిన సంగతి ఇంతవరకు ఎందుకు అంతుబట్టలేదు? 'భారతమాతా! నీవు మహోన్నతమైనదానవు. కానీ నీ బిడ్డలందరికీ ఈ అనైక్యతా వ్యాధి ఎందుకమ్మా!' మనసులో అనుకున్నాడు రామరాజు.

చీలిక... చీలిక... ఇదంతా చీలికల చరిత్ర.

సనాతన ధర్మాలలో చీలిక.

ఆధునిక పోరాటాలలోనూ చీలిక.

జాతిలో చీలిక.

జాతీయవాదంలోనూ చీలిక.

''స్వామి! ఏం చేద్దామంటారు?'' మళ్లీ అడిగాడు కామోజు కూనయ్య, వినయంగా.

సాయంత్రం నాలుగు గంటల ప్రాంతం. ఎండ తీక్షణత కొంచెం తగ్గింది.

''మనం ఎక్కువసేపు ఇక్కడ ఉండకూడదు.'' మళ్లీ అన్నాడు కూనయ్య మొహమాటంగా.

ఆలోచనల నుంచి బయటపడి రామరాజు కూనయ్య వైపు చూశాడు.

కూనయ్య కేసి, అతడి పక్కనే కొంచెం దూరంగా కూర్చుని ఉన్న దిబ్బా సింగయ్య కేసి నిర్వికారంగా చూశాడు రామరాజు.

''ముందు ఇక్కడ నుంచి బయటపడదాం స్వామి!'' అన్నాడు సింగయ్య.

''అలాగే!'' అన్నాడు రామరాజు. ఉదయం నుంచి ఆరు బయటే ఉన్నందువల్ల ముఖం ఒడిలి పోయింది.

అది నిమ్మలపాలెం అనే కొండగ్రామం శివారు ప్రాంతం. ఎప్పుడో ఏనుగుల వేట కోసం తవ్విన పెద్ద గోతిలో కూర్చుని ఉన్నారు ఆ ముగ్గురు. ఉదయం పది గంటల ప్రాంతంలో రేవళ్ల కంతారం నుంచి అక్కడికి వచ్చారు. ఆ ముగ్గురు, రామరాజుకు ఎలాంటి ప్రమాదం వాటిల్ల కుండా కాపాడేందుకు మరో ముగ్గురు దూరం దూరంగా విల్లంబులతో కనపడకుండా ఉన్నారు. అప్పటికే ఎండ ముదిరింది. ఆ గొయ్యి మీద కొన్ని కర్రలు పేర్చి, కొన్ని కొమ్మలు కొట్టుకొచ్చి దాని మీద పరిచారు, ఒత్తుగా. ఇంకొన్ని కొమ్మలు కొట్టుకొచ్చి ముందు భాగంలో గోడల్లా నిలబెట్టారు. ఒక గదిలా తయారైంది. ఒక కుండతో నీళ్లు మాత్రం తెచ్చి పెట్టగలిగారు. చెట్ల కొమ్మలు కొంచెం వేడిని ఆపగలిగినా, వేసవి ప్రభావం శరీరం మీద పడకుండా అపలేకపోతున్నాయి. కానీ బయట అడుగు పెట్టే వీలేలేదు. సూర్యప్రతాపం బెడద ఒకటైతే, అడుగడుగునా పోలీసు గస్తీ మరో ప్రమాదం.

తను కూర్చున్న చోటి నుంచి లేస్తూ అడిగాడు రామరాజు.

''నన్ను కలుసుకుని మాట్లాడడానికి భాస్కరుడు గారికి రూథర్‌ఫర్డ్ ఇచ్చిన గడువు మూడురోజుల్లోనే ముగుస్తుంది కదా!''

''అంతే స్వామీ!'' ఆయన కేసి అనుమానంగా చూస్తూ అన్నాడు సింగయ్య.

మళ్లీ వెంటనే అడిగాడు రామరాజు, ''నేను దొరక్కపోతే మన్యాన్ని తగలబెట్టడానికి రూథర్‌ఫర్డ్ పెట్టిన గడువు ఎంతవరకు ఉంది?''

''రేపే స్వామి!'' అన్నాడు బాధగా సింగయ్య.

రూథర్‌ఫర్డ్‌ది బెదిరింపు కాదు. కొద్దిరోజుల క్రితం కృష్ణదేవిపేటలో రూథర్‌ఫర్డ్ జరిపిన సభలో చెప్పిన మాటలు గుర్తుకు వచ్చాయి. 'శ్రీరామరాజును మీరు పెంచారు. మీరు పట్టివ్వాలి. పట్టివ్వకపోతే మీ మన్యాన్ని తగలబెట్టడం ఖాయం.' ఇప్పటికే కిరోసిన్ డబ్బాలు దింపించాడు, గ్రామగ్రామానికి.

కొన్నిచోట్ల ఆ చిన్న చిన్న పల్లెలను తగులబెట్టి చూపిస్తున్నారు పోలీసులు.

రామరాజు బయటకు వచ్చాడు. వెనకే ఇద్దరూ వచ్చారు.

వీళ్లను చూసి దూరంగా విల్లంబులతో పొదలలో దాగి కాపలా ఉన్న ఆ ముగ్గురు కూడా మళ్లీ తమ పనిలో నిమగ్నమయ్యారు.

ముందు కాపలా కాస్తున్న ముగ్గురు సైగలు చేస్తుంటే, నిమ్మలపాలెం గ్రామం నుంచి చెట్ల చాటుగా బయటకు నడుస్తున్నారు.

అక్కడ నుంచి కొంచెం ముందుకు వెళితే కొండలలోకి వెళ్లిపోవచ్చు.

పది నిమిషాలు కూడా గడవలేదు.

'ఢాం...ఢాం...' ఒక్కసారే రెండు 303 తుపాకులు పేలాయి.

తుపాకుల శబ్దంతో ఆ కొండలు ప్రతిధ్వనించాయి.

ఒకరి తరువాత ఒకరు కాలుస్తున్నారు. పది మంది వరకు ఉన్నారు గాలింపు బృందంలో. ఒక స్థానికుడి సాయంతో తిరుగుతున్న పోలీసులు కసిగా కాలుస్తున్నారు తుపాకులు.

విల్లంబులు వారిని ఏ విధంగానూ నిరోధించలేకపోతున్నాయి.

ఉదయం నుంచి దాదాపు ఎండలోనే గడపడం వల్ల ఒళ్లు స్వాధీనం తప్పుతున్నట్టే ఉంది.

అయినా పరుగుతీశారు ముగ్గురు. కొండదళం కాపలా బృందం ఏమైందో అర్థం కావడం లేదు. పది నిమిషాలు పరుగు తీసి ఒక పెద్ద మర్రి చెట్టు ఊడల చాటున రామరాజును దాచారు. ఇక్కడే ఉండమని చెప్పి, ముందుకు వచ్చారు.

పది నిమిషాల పాటు సాగాయి కాల్పులు. అప్పుడే ఒక్కసారిగా ఆగిపోయాయి.

అంటే పోలీసులు అంత లోపలికి రావడానికి భయపడుతున్న సంగతి అర్థమైంది. కానీ అక్కడే వాళ్లు ఎంత రాత్రయినా నిఘా వేసి ఉంచుతారు. ఇంతలోనే కొత్త పోలీసు బృందాలు దిగుతాయి. ఇది తథ్యం.

సింగయ్య, కూనయ్య పోలీసు బృందాన్ని వేరే దారికి మళ్లించడానికి పథకం మొదలుపెట్టారు.

కొంచెం ముందుకు వచ్చి పోలీసులను కవ్విస్తూ కదిలారు.

వెంటపడ్డారు పోలీసులు. ఇంతదాకా కనిపించకుండా పోయిన కొండదళం కాపలాదారులు కూడా తోడయ్యారు. అంతా వేరే దిక్కుగా పరుగులు తీశారు. పోలీసులు కూడా వారి వెనక పరుగు తీశారు, తుపాకులు కాలుస్తూ.

ఇంతకీ తమకి కనిపించిన ఆ ముగ్గురిలో ఒకడు రామరాజేనన్న సంగతి వాళ్లకి తెలియలేదు.

కొంతదూరం వెళ్లిన తరువాత చెరొక దారి పట్టారు సింగయ్య, కూనయ్య. రెండుగా చీలింది పోలీసు బృందం.

సింగయ్యను విడిచి పెట్టి వేరు దారి పట్టిన మరుక్షణమే ఒక తూటా వచ్చి కూనయ్య వెన్నులో దిగింది.

కిందపడిపోయాడతడు. అక్కడికి పరుగున వచ్చి, ఆ ఇద్దరు ఎవరని అడిగారు పోలీసులు.

కొనప్రాణంతో ఉన్నాడు కూనయ్య. ఏవో రెండు పేర్లు చెప్పాడు.

రామరాజు ఎక్కడ? గట్టిగా అడిగాడు ఇంకొక పోలీసు.

ఆ క్షణంలో కూడా తనవంతు ప్రయత్నం చేశాడతడు.

'స్వామి.... మల్కనగిరి ఎళ్లిపోయారు....' అంటూ కళ్లు తేలేశాడు.

ఇది జరిగిన పది నిమిషాలకే కొంచెం దూరంలో సింగయ్య దొరికిపోయాడు.

కాల్పుల శబ్దం ఆగిపోయింది. ఏ అలికిడి వినిపించడం లేదు.

చీకటి పడిపోయింది.

చెట్టు చాటు నుంచి బయటకు వచ్చి నడక ఆరంభించాడు రామరాజు.

వెన్నెల. వేసవి వెన్నెల. గొంతు ఎండిపోతోంది. కానీ నీటి కోసం ఆయన కళ్లు వెతకడం లేదు. ఒక వైరాగ్యం వచ్చింది ఆయన మనసులోకి.

ఏవో జంతువులు అరుపులు వినిపిస్తున్నాయి. అప్పుడప్పుడు పక్షుల కూతలు వినిపిస్తున్నాయి. నడక మొదలుపెట్టాడు రామరాజు.

ఎటువైపు? ఏమో? ఆయనకీ తెలియదు. ఏ చిన్న దారి కనిపించినా దాని వెంటే నడుస్తున్నాడు.

ఎలుగుల భయం, చిరుతల భయం, వరళ్ల భయం, పాముల భయం – ఏదీ ఆయన స్ఫురణలో లేదు.

ఆ స్పృహే ఆయనకు లేనట్టుంది. ఆ శరీరం తనది కానట్టే నడుస్తున్నాడు.

(తరువాయి భాగం వచ్చేవారం)

ఏవో జంతువులు అరుపులు వినిపిస్తున్నాయి. అప్పుడప్పుడు పక్షుల కూతలు వినిపిస్తున్నాయి. నడక మొదలుపెట్టాడు రామరాజు. ఎటువైపు? ఏమో? ఆయనకీ తెలియదు. ఏ చిన్న దారి కనిపించినా దాని వెంటే నడుస్తున్నాడు. ఎలుగుల భయం, చిరుతల భయం, వరళ్ల భయం, పాముల భయం – ఏదీ ఆయన స్ఫురణలో లేదు.

• పాటతత్త్వం

చిత్రం: హైహై నాయకా
రచన: ముళ్లపూడి శాస్త్రి
సంగీతం: సురేశ్‌చంద్ర
(మాధవపెద్ది సురేష్)
గానం: బాలు, మంజునాథ్

చదవాలి... ఎదగాలి...


మాధవపెద్ది సురేశ్
సంగీతదర్శకులు

జంధ్యాల దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'హైహై నాయకా' చిత్రంలోని గురుశిష్యుల సంబంధాన్ని తెలిపే ఈ పాట అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. ఇది నా మొదటి చిత్రం. ఈ పాటను 1988 ఆగస్టు 22న రికార్డు చేశాం. తండ్రి పెంపకంలో చెడ్డ మాటలు నేర్చుకుని, గురువులను దూషించే శిష్యుడిని తన దారిలోకి తెచ్చుకోవడానికి తెలుగు మాస్టారు ఆటలను ఎంచుకుంటాడు. అందులో భాగంగా ఆ విద్యార్థితో గోళీలు సైతం ఆడతాడు. ఆటలు లేదా కథలతోనే పిల్లలను దారిలో పెట్టడం తేలిక. పంచతంత్ర కథలు సైతం రాజకుమారులకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పడమే. అజ్ఞానాన్ని పారద్రోలి జ్ఞానబోధ చేసే ఉపాధ్యాయవృత్తి పరమపవిత్రమైన వృత్తి.

'గురువంటే గుండ్రాయి కాదు... బుడుగంటే బుడిచెంబు కాదు' అంటూ తమాషాగా పలికే మాటలతో పల్లవి మొదలవుతుంది. ఆ తరవాత పాట మొత్తం తెలుగు సంప్రదాయాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. **'ఆడాలి గెలవాలి... చదవాలి ఎదగాలి... మనసులు విరబూసి మధువులు చిందాలి'** అంటూ పిల్లలకు ఆటలు, గెలుపు, చదువు, ఎత్తుకు ఎదగటం... ఎంత అవసరమో చెబుతూనే, మానసిక వికాసంతో ఆనందం వెల్లివిరుస్తుందని చెప్పారు. ప్రతిగురువు శిష్యులకు ఏం నేర్పాలో ఇందులో స్పష్టం చేశారు ముళ్లపూడి శాస్త్రి.



ఈ పాటలో మరొక విచిత్రం ఉంది. చరణాలు **'పరోపకారం పుణ్యం... పరహింసనమే పాపం...' 'అసతోమా సద్గమయా... తమసోమా జ్యోతిర్గమయా...'** అనే సూక్తులతో ముగుస్తాయి. ఇదొక కొత్త ప్రయోగమనే చెప్పాలి. **'దోషిని దండించమని ద్రోహిని ఎదిరించమని... స్వార్థాన్ని పక్కకు నెట్టి మానవతను పెంచమని... ఎలెగుత్తి చాటాయి...'** అంటూ మన రామాయణమహాభారతాల సారాన్ని ఒక్కమాటలో చెప్పారు రచయిత. రెండవ చరణంలో **'మంచికి విలువీయకుంటే... వంచన విడనాడకుంటే... మతసహనం మాట మరచి సమతకు తను సమాధి కడితే... నరుడే దానవుడవుతాడు'** అంటూ మానవత్వపు విలువలను కొబ్బరినీళ్ల వంటి తేటతెలుగు పదాలతో వివరించారు. ఇందులోని అన్ని విషయాలూ గురువులంతా శిష్యులకు బోధించవలసిన అంశాలే.

ఈ పాట పల్లవిని సింధుభైరవి రాగంలోను, చరణాలు చక్రవాక రాగంలోను స్వరపరిచాను. ముళ్లపూడి శాస్త్రి రాసిన పాటకు నేను ట్యూన్ చేశాను. సినిమాలోని పిల్లల పాత్రలకు ఆ రోజుల్లో ఎస్. జానకి, సుశీల గార్లు పాడేవారు. ఈ చిత్రంలో శిష్యుడిగా విన్నకోట రామన్నపంతులుగారి మనవడు విన్నకోట కిరణ్ నటించాడు. ఆ పిల్లవాడి గొంతుకు అనువుగా, మాల్గుడి డేస్‌లో స్వామిగా వేసిన మంజునాథ్‌ను బెంగళూరు నుంచి పిలిపించి, పాడించాను. మంజునాథ్‌కి ఇది మొదటి పాట. బాలుతో కలిసి పాడటం విశేషం. ఈ పాట మంచి పాటలలో ఒకటిగా నిలిచింది.

- సంభాషణ: డా. వైజయంతి

• ఉత్తమ విలన్

నయా విలన్!

అప్పటి వరకు సుతిమెత్తని ప్రేమికుడి పాత్రల్లో కనిపించిన జగపతిబాబు ఉన్నట్టుండి ఒక్కసారిగా 'గాయం'లో 'దుర్గా' అయ్యాడు.

'ఇలాంటి సినిమాలో అలాంటి హీరో ఏమిటి!' అని బుగ్గలు నొక్కుకున్నారు కొందరు.

అయితే... **'నేను ఎవరి జోలికి పోను.**

నా జోలికి ఎవరైనా వస్తే ఊరుకోను'లాంటి పదునైన డైలాగులతో తనలోని మరో నటుడిని ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేశారు జగపతిబాబు. హీరోగా మార్కెట్ తగ్గుతున్న కాలంలో... కొత్త దారి చూసుకోవాల్సిన కాలంలో... సరియైన సమయంలో 'లెజెండ్' రూపంలో తన కెరీర్‌ను మలుపుతిప్పే అవకాశం వచ్చింది.

చాలా కాలం హీరోగా చేసి సడన్‌గా విలన్‌గా చేయడం అంటే కష్టమేనండి' అన్నారు జగపతిబాబు 'లెజెండ్' ఆడియో ఫంక్షన్‌లో.

'విలన్'గా మెప్పించడానికి హోంవర్క్ రూపంలో ఎంత కష్టపడ్డాడో తెలియదుగానీ 'స్టయిలైజ్డ్ విలన్'గా ప్రేక్షకులను మెప్పించారు జగపతిబాబు.

విలన్‌కు, కమెడియన్‌కు మధ్య ఉన్న రేఖ తొలిగి... విలన్ కమెడియన్నై, కమెడియన్ విలన్నై... రకరకాల రూపాలు సంతరించుకుంటున్న కాలంలో 'విలన్ అంటే హీరోకు ఏమాత్రం తగ్గని వాడు' అని మరోసారి రుజువు చేశారు జగపతిబాబు.

'లెజెండ్' సినిమాలో జితేంద్రగా తన విశ్వరూపాన్ని చూపారు. అణువణువూ అహం, మొండితనం నిండిన విలన్‌గా శబ్బాష్ అనిపించుకున్నారు.

'మా ఇంట్లో కారం లేనిది తినం.
అహంకారం లేకపోతే బతకం.
చంపేస్తా లేదా చస్తా.
నేను జిడ్డు నా కొడుకుని' ఇలాంటి డైలాగులు ఆయన నోటి నుంచి పవర్‌ఫుల్ బాంబుల్లా పేలాయి. జగపతిబాబు చిత్రపరిశ్రమకు వచ్చిన కొత్తలో 'గొంతు మైనస్' అన్నారు. డబ్బింగ్ కూడా చెప్పించారు. కానీ ఆ గొంతే ప్లస్ అని కొంత ఆలస్యంగా అర్థమైంది.

విలన్ పాత్రల పోషణలో ఇప్పుడు ఆ గొంతు మరింత ప్లస్ అయింది.

'లెజెండ్'లో 'అయ్యో! మూర్ఖుడు. ఇతణ్ని హీరో కొట్టకుంటే బాగుణ్ణు' తరహా విలన్‌గా నటించినా, 'నాన్నకు ప్రేమతో' సినిమాలో 'చంపండి నా కొడుకును' అనిపించేత విలన్‌గా నటించినా... సరికొత్త 'ఉత్తమ విలన్'గా తెగ మార్కులు కొట్టేస్తున్నారు జగపతిబాబు.


జగపతిబాబు

• సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

• మాయా బజార్

1				2		
			3			4
5		6				
		7		8		
9						
				10		11
12						

అడ్డం: 1. శివ దర్శకత్వంలో అజిత్, వివేక్ ఒబెరాయ్, కాజల్ అగర్వాల్, అక్షర హాసన్... నటించిన తాజా చిత్రం. సంగీతం అనిరుధ్ (3)
2. కె.రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో శోభన్‌బాబు, వాణిశ్రీ, లక్ష్మీ... నటించిన ఈ సినిమాకు మాటలు, పాటలు ఆత్రేయ. పేరు అటు నుంచి (2)
3. సురేష్‌కృష్ణ దర్శకత్వంలో రజనీకాంత్, మనీషాకోయిరాల నటించిన ఈ సినిమాకు ఏ.ఆర్.రెహమాన్ సంగీతం సమకూర్చారు (2)
5. పి.ఏ.అరుణ్‌ప్రసాద్ దర్శకత్వంలో పవన్‌కళ్యాణ్, ప్రీతిజింగానియా, అదితి గోవిత్రికర్...నటించిన ఈ సినిమాకు రమణగోగుల సంగీతం సమకూర్చారు (3)
7. శృతిలయలు, అగ్నిగుండం, అంతిమతీర్పు, జయమ్ము నిశ్చయమ్మురా, మెరుపుదాడి, శుభలేఖ... చిత్రాల కథానాయిక (4)
10. మణిరత్నం దర్శకత్వంలో విక్రమ్, ఐశ్వర్యరాయ్... నటించిన సినిమా. పేరు అటు ఇటు అయింది (3)
12. రామ్‌గోపాల్‌వర్మ తొలి చిత్రం (2)

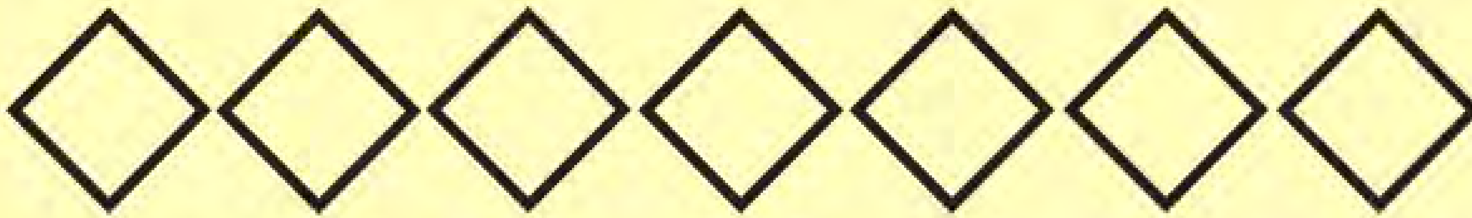
నిలువు: 1. ఏ.కోదండరామిరెడ్డి దర్శకత్వంలో చిరంజీవి, భానుప్రియ, శారద, శుభ... నటించిన ఈ సినిమాకు జంధ్యాల సంభాషణలు సమకూర్చారు (3)
2. రవిబాబు దర్శకత్వంలో అల్లరి నరేష్ స్థూలకాయుడిగా నటించిన ఈ సినిమాకు చక్రీ సంగీతం సమకూర్చారు. పేరు కింది నుంచి (4)
4. వెంకటేశ్, రేవతి జంటగా నటించిన సినిమా (2)
6. 'పూల్ ఔర్ కాంటే' ఆధారంగా ఈవీవీ సత్యనారాయణ దర్శకత్వంలో నాగార్జున, కృష్ణ, నగ్మా... నటించిన సినిమా. పేరు కింది నుంచి (4)
8. 'కిక్' సినిమా సంగీత దర్శకుడు (3)
9. సురేష్‌వర్మ దర్శకత్వంలో రాజశేఖర్, సంఘవి జంటగా నటించిన సినిమా. పేరు కింది నుంచి (3)
10. యండమూరి వీరేంద్రనాథ్ కథ సమకూర్చిన సినిమా. నాగార్జున, రాధ, జూహిచావ్లా నటించిన ఈ సినిమా పేరు '.... దాదా' (2)
11. వెంకటేష్, నయనతార జంటగా నటించిన ఒక సినిమా (2)

• మైథోగ్రఫీ

1. దుర్గ నామాల్లో ఒకటి.



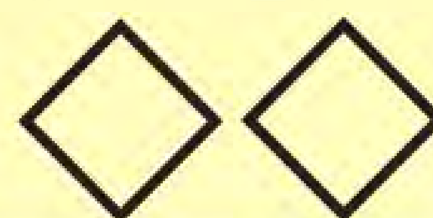
2. ప్రహ్లాదుని వంశం వాళ్లు. పై జవాబులో '4'వ అక్షరంతో.



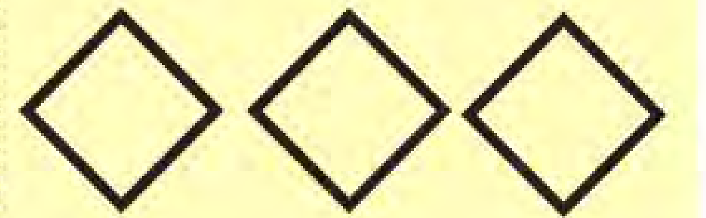
3. పడమటి దిక్కు అధిపతి. 2వ జవాబులో '5'వ అక్షరంతో.



4. ధర్మరాజు యజ్ఞానికి ఉపకరణాలను సమకూర్చేవాడు. పై జవాబులో '2'వ అక్షరంతో.



5. శ్రీకృష్ణుని భార్య... 4వ జవాబులో మొదటి అక్షరంతో.



• బ్రెయిన్ జామ్

1. వేయగలం. కానీ తీయలేము.
2. 'ప్రతి గదిలో ఉండేది'.... 'ఈ గదిలోనూ ఉన్నది' ఏమిటది?
3. బడి కాని బడి.
4. ఈ డ్రైవర్‌కు లైసెన్స్ ఉండదు.

స్ట్రా	స	క	ల	ము
డ్రై	ర	య	కా	గ్గు
వ	గ	ది	లో	మ
ర్	అ	క	ల	శ
ఆ	వి	రా	బ	డి

జవాబులు

• మాయా బజార్
అడ్డం: 1.వివేకం 2.బాబు 3.బాబా 5. తమ్ముడు 7. సుమలత 10. విలన్ 12. శివ
నిలువు: 1. విజేత 2. లడ్డుబాబు 4. ప్రేమ 6. వారసుడు 8. తమన్ 9. శివయ్య 10. (విక్కీ)దాదా 11. లక్ష్మి

• మైథోగ్రఫీ
1. కాత్యాయని 2. నివాతకవచులు 3. వరుణుడు 4. రుక్మ 5. రుక్మిణి

• బ్రెయిన్ జామ్

స్ట్రా	స	క	ల	ము
డ్రై	ర	య	కా	గ్గు
వ	గ	ది	లో	మ
ర్	అ	క	ల	శ
ఆ	వి	రా	బ	డి

• కిసుక్కు

సుబ్బారావు బార్బర్ దగ్గరికి వెళ్లాడు.
బార్బర్(కోపంగా): మీ తల మీద 8 వెంట్రుకలు ఉన్నాయి. కట్ చేయమంటారా? కౌంట్ చేయమంటారా?
సుబ్బారావు: కలర్ వేయాలి.

– యం.శ్రీనివాస్, ముత్తారం

• మీకు తెలుసా

బెర్న్ (స్విట్జర్లాండ్)లో 'చైల్డ్ ఈటర్' అనే పురాతనమైన విగ్రహం ఉంది. ఈ చైల్డ్ ఈటర్ పిల్లలను ఎందుకు తింటున్నాడు? అనేదానికి సరియైన సమాధానం లేకపోయినా, రకరకాల కథలు మాత్రం ప్రచారంలో ఉన్నాయి.

పదశోధన - 451

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**

1		2		3		4		5	
		6		7					
				8		9	10		11
12			13		14				
			15	16					
	17	18		19			20	21	
	22		23			24			
25						26			
		27		28					29
30							31		

ఆధారాలు

అడ్డం

1. నీలిమందులో మేఘవర్ణం (3)
4. ప్రియమైన స్నేహితురాలు (4)
6. పొగత్రాగడం (4)
8. చాణక్య శపథంతో నాశనమైన వంశం (4)
12. రాత్రివేళ కళ్లు కనిపించని రోగం (4)
14. ఒళ్లంతా ముళ్లతో ఉన్న పనస పండును ఇలా అంటారు (5)
15. అటు నుంచి అంటుకున్న అగ్గి (2)
17. ఆరామంలో ఆచూకీ తియ్యండి (2)
19. మృత్యువు, చావు (2)
20. వింజామర, చమరీమృగం తోకతో చేసిన విసనకర్ర (3)
22. పది పదులతో వచ్చే నక్షత్రం (4)
24. వేదాల సృష్టికర్తలు (3)
25. శరీరం, బాలింతకిచ్చే మందు (2)
26. కవాటం (3)
28. తుమ్మెద (3)
30. కడనున్న సముద్రం (3)
31. మర బిగించిన సాయంకాలం (3)

నిలువు

1. స్నానాలు చేసే రేవు (5)
2. పుప్పొడి (4)
3. మెట్టు (3)
5. యాభై శాతం (2)
7. విష్ణు ఖడ్గం (3)
9. వంట గదిలో చేసే పని (2)
10. అద్వైత సిద్ధాంత కర్త (6)
11. కారంగా ఉన్న సింగారం, డెకరేషన్ (4)
13. హోటల్‌లో సర్వర్‌కి ఇచ్చేది (2)
16. అరవై సెకన్ల కాలం (3)
17. ఆశతో మొదలయ్యే మంచి ఉద్దేశం (3)
18. వ్యవహారంలో వ్రాత (2)
21. వీధి చివర వంపు, టర్నింగ్ పాయింట్ (3)
23. బిచ్చం (2)
24. తపం చేస్తున్న ఎండ (3)
25. బహుమతి (3)
27. సమీరం (2)
28. మట్టి (2)
29. రుబ్బురోలుకు జోడీ (2)

పదశోధన - 450 జవాబు

1 మై	2 దా	3 నం		4 వ	ర్త	5 కు	డు		6 గు
7 స	ర	దా		ట		శు		8 చె	మ్మ
మ్మ		మ		9 ప	న్నెం	డు		10 మ	డి
	11 ఛా	యా	చి	త్రం			12 ప	ట	కా
	13 గం	గు			14 స	15 రి	గ		య
16 బ		17 రు	18 మా	లు		వ		19 త	ల
20 కా	21 ర	డ	వి		22 పా	ట	23 వం		దొం
24 సు	మ		25 డా	ప	ల		26 గ	ర	గ
రు		27 చా	కు		పుం		తో		
28 డు	ము	వు	లు		త		29 ట	ము	కు

• ఫుడ్ పిరమిడ్

పా
రీ పూ టో
ఊ నీ య సం యా
భే మ ల్ సా చు లా చ
వా డు దో స కా శ ట్నీ య్ రా

పక్కన ఫుడ్ పిరమిడ్‌లో కనిపిస్తున్న అక్షరాలలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలు, వంటకాల పేర్లు దాగున్నాయి. కనుక్కోనేందుకు ప్రయత్నించండి. ఇది మీ పాకశాస్త్ర పరిజ్ఞానానికి ఒక తమాషా పరీక్ష.

ఈ అక్షరాలతో ఎన్ని ఎక్కువ పదాలను కనుక్కోగలిగితే మీకు అంత ఎక్కువగా పాక పరిజ్ఞానం ఉన్నట్లు లెక్క. ఒక్కో పదానికి ఒక్కో మార్కు లెక్కన ఎన్ని వస్తాయో చూసుకోండి.

మార్కులు

ఫర్వాలేదు: 10

బాగుంది: 12

అద్భుతం: 15



• పదవినోదం

గడులలో అస్తవ్యస్తంగా ఇచ్చిన అక్షరాలను సరైన వరుసలో పదాలుగా అమర్చండి. గడులలో వృత్తాల నడుమ ఇచ్చిన అక్షరాలతో వచ్చే అర్థవంతమైన పదబంధాన్ని కనుక్కోండి.

1. త్ర క్ష (అ) పా య
2. ష్ట న (ష్టా) లు క
3. క మ (రీ) చి
4. చు (మం) డ కొం
5. ర తం ణ (త్రం)

పదవినోదం జవాబులు

అ ష్టా క్ష రీ మం త్రం

1.అక్షయపాత్ర 2.కష్టనష్టాలు 3.మరీచిక 4.మంచుకొండ 5.రణతంత్రం

సుడోకు - 211

			9	3				
		4			2		9	8
	5	9			4			
		7	2		8			
5			6			9		
		8		5		6	7	
2	9	1	5			8	3	
	6							
4	8	5		2	9		6	7

కఠిన స్థాయి 1 2 3 4 5

సుడోకు - 210

9	5	7	4	1	2	8	3	6
6	4	3	8	5	7	1	9	2
8	2	1	9	6	3	7	4	5
3	8	2	6	7	4	5	1	9
1	9	5	3	2	8	4	6	7
7	6	4	1	9	5	3	2	8
2	3	9	7	8	1	6	5	4
5	1	8	2	4	6	9	7	3
4	7	6	5	3	9	2	8	1

3 సెప్టెంబర్ నుంచి 9 సెప్టెంబర్ 2017 వరకు

సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు





మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)
అనుకున్న కార్యక్రమాలు సకాలంలో పూర్తి కాగలవు. ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు తొలగుతాయి. ఆస్తి వివాదాల నుంచి బయటపడతారు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. పలుకుబడి పెరుగుతుంది. వ్యాపారాలలో ఆశించిన లాభాలు తథ్యం. ఉద్యోగులకు హోదాలు దక్కుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు. అనారోగ్యం. పసుపు, నేరేడు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.



వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)
ఆర్థిక పరిస్థితిలో పెద్దగా మార్పు ఉండదు. పలుకుబడి పెరుగుతుంది. చిన్ననాటి స్నేహితులను కలుసుకుంటారు. భూ,వాహనయోగాలు. ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలు గుర్తుకు వస్తాయి. వ్యాపారాలలో కొత్త పెట్టుబడులు అందుతాయి. విద్యార్థుల యత్నాలలో పురోగతి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. కళాకారులకు సన్మానయోగం. వారం ప్రారంభంలో వృథా ఖర్చులు. బంధువిరోధాలు. ఆకుపచ్చ, తెలుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హయగ్రీవస్తోత్రాలు పఠించండి.



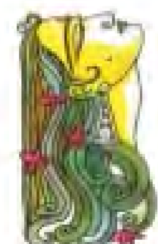
మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)
ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదురై చికాకు పరుస్తాయి. కుటుంబసభ్యులతో విభేదాలు ఏర్పడతాయి. మీ సహనానికి పరీక్షా సమయంగా ఉంటుంది. విద్యార్థులకు కొంత నిరుత్సాహం. ఆరోగ్యపరంగా చికాకులు. బంధువుల నుంచి ఒత్తిడులు ఎదురవుతాయి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. వ్యాపారాలు స్వల్పంగా లాభిస్తాయి. ఉద్యోగులకు విధుల్లో మార్పులు. పారిశ్రామికవర్గాలకు నిరుత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. వారం చివరిలో శుభవార్తలు. ఆకస్మిక ధనలాభం. గులాబి, లేత ఎరుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హనుమాన్ ఛాలీసా పఠించండి.



కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)
అనుకున్న పనులలో ఆటంకాలు. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా ఉంటుంది. సన్నిహితులతో విభేదాలు. ఆరోగ్య సమస్యలు వేధించవచ్చు. విద్యార్థులకు శ్రమానంతరం ఫలితం కనిపిస్తుంది. ధార్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. సోదరీలు, సోదరులతో ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు కొనసాగిస్తారు. వ్యాపార లావాదేవీలు కొంత నిరుత్సాహపరుస్తాయి. ఉద్యోగులకు అదనపు పనిభారం. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు వాయిదా. వారం ప్రారంభంలో విందువినోదాలు. యత్నకార్యసిద్ధి. పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దత్తాత్రేయ స్తోత్రాలు పఠించండి.



సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)
ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలలో విజయం. శుభకార్యాల రీత్యా ఖర్చులు. ఆకస్మిక ధన, వస్తులాభాలు. ఇంతకాలం ఎదురుచూసిన అవకాశాలు నిరుద్యోగులకు అందుతాయి. దూరప్రాంతాల నుంచి శుభవార్తలు. బంధుమిత్రులతో వివాదాలు తీరి ఊరట లభిస్తుంది. విద్యార్థులకు విద్యావకాశాలు. వ్యాపారాలు పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు రాగల సూచనలు. కళాకారులకు పురస్కారాలు. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు. అనారోగ్యం. ఎరుపు, లేత పసుపు రంగులు. ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దేవీస్తుతి మంచిది.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త1,2 పా.)
కార్యజయం. శ్రేయోభిలాషుల నుంచి శుభవార్తలు. ఆర్థిక పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. సన్నిహితుల నుంచి అందిన సమాచారం సంతోషం కలిగిస్తుంది. దూరపు బంధువులను కలుసుకుంటారు. మీ అభిప్రాయాలను నిర్భయంగా వెల్లడిస్తారు. విద్యార్థులకు చేజారిన అవకాశాలు దగ్గరకు వస్తాయి. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు విశేష ఆదరణ లభిస్తుంది. పారిశ్రామికవర్గాలకు నూతనోత్సాహం. వారం ప్రారంభంలో వృథా ఖర్చులు. ఆరోగ్యసమస్యలు. ఆకుపచ్చ, పసుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆంజనేయ దండకం పఠించండి.



తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)
ఆదాయానికి మించిన ఖర్చులు మీదపడతాయి. కుటుంబ, ఆరోగ్య సమస్యలతో సతమతమవుతారు. బంధువులతో వివాదాలు నెలకొంటాయి. శ్రమ తప్ప ఫలితం అంతగా ఉండదు. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులకు శ్రమాధిక్యం. వ్యాపార లావాదేవీలు సాదాసీదాగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం. రాజకీయవర్గాలకు పర్యటనల్లో మార్పులు. వారం చివరిలో శుభవార్తలు. ధన, వస్తులాభాలు. గులాబి, నేరేడు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. నవగ్రహస్తోత్రాలు పఠించండి.



వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)
ఎంతగా కష్టించినా ఫలితం కనిపించక నిరాశ చెందుతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి కాస్త మందగిస్తుంది. ఆలోచనలు స్థిరంగా ఉండవు. విద్యార్థులకు అంచనాలు తప్పే అవకాశం. వ్యాపారాలు సామాన్యంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు మరిన్ని బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. కళాకారులకు ప్రయత్నాలు ముందుకు సాగవు. వారం ప్రారంభంలో విందువినోదాలు. స్వల్ప ధనలాభం. ఎరుపు, తెలుపు రంగులు. పశ్చిమ దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శ్రీరామస్తోత్రాలు పఠించండి.



ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)
కార్యక్రమాలలో అవరోధాలు ఏర్పడవచ్చు. కష్టానికి తగ్గ ఫలితం లేక నిరాశ చెందుతారు. ఆత్మీయులతో విభేదాలు. ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు. విలువైన వస్తువులు, డాక్యుమెంట్లు భద్రంగా చూసుకోండి. కుటుంబబాధ్యతలు పెరుగుతాయి. వ్యాపారులకు కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురుకావచ్చు. ఉద్యోగస్తుల సేవలకు తగిన గుర్తింపు కష్టమే. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనల్లో మార్పులు. వారం మధ్యలో వాహనయోగం. ధనప్రాప్తి. గులాబి, లేత పసుపు రంగులు. తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.



మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)
వీరికి ఏపని చేపట్టినా విజయమే. ఆర్థిక బాధలు తొలగుతాయి. దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. ప్రముఖులతో ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలు సాగిస్తారు. విద్యార్థులకు అనుకున్న అవకాశాలు దక్కుతాయి. శుభకార్యాల రీత్యా ఖర్చులు ఉంటాయి. వ్యాపారాలలో ఊహించని విధంగా పెట్టుబడులు దక్కుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు దక్కవచ్చు. రాజకీయవర్గాలకు పదవీయోగ సూచనలు. వారం మధ్యలో వివాదాలు. ధనవ్యయం. నీలం, ఆకుపచ్చ రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హనుమాన్ ఛాలీసా పఠించండి.



కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)
కొన్ని కార్యక్రమాలు వాయిదా వేస్తారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదురై చికాకు పరుస్తాయి. శ్రమ తప్ప ఆశించిన ఫలితం కనిపించదు. ఆరోగ్యపరంగా చికాకులు. ఆలోచనలు నిలకడగా ఉండవు. మీరిచ్చే సలహాలు కుటుంబసభ్యులు తిరస్కరిస్తారు. గత సంఘటనలు గుర్తుకు వస్తాయి. వ్యాపారాలలో లాభాలు అంతగా కనిపించవు. ఉద్యోగస్తులకు శ్రమాధిక్యం. రాజకీయవర్గాలకు పర్యటనల్లో మార్పులు. వారం మధ్యలో విందువినోదాలు. స్వల్ప ధనలాభం. నలుపు, నేరేడు రంగులు. ఉత్తర దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. అన్నపూర్ణాష్టకం పఠించండి.



మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)
ఆర్థిక పరిస్థితి ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. సన్నిహితులతో వివాదాలు తీరతాయి. ఆస్తి వ్యవహారాలలో కొత్త ఒప్పందాలు. భూములు, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. ఆలోచనలు అమలు చేస్తారు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. చిన్ననాటి స్నేహితులను కలుసుకుని ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. వ్యాపారాలలో ఆటుపోట్లు తొలగుతాయి. ఉద్యోగులకు పైస్థాయి అధికారుల ప్రశంసలు. కళాకారులకు సన్మానాలు. వారం మధ్యలో వృథా ఖర్చులు. అనారోగ్య సూచనలు. గులాబి, లేత ఆకుపచ్చ రంగులు. పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. లక్ష్మీ స్తుతి మంచిది.

● టారో

3 సెప్టెంబర్ నుంచి
9 సెప్టెంబర్
2017 వరకు












టారో ఇన్సియా
రేఖి అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

మీ జీవితాన్ని పూర్తిగా మలుపు తిప్పే నిర్ణయం తీసుకోబోతున్నారు. వినాయకుడి ఆశీస్సులు మిమ్మల్ని వెన్నంటే ఉంటాయి. ఉద్యోగంలో మార్పు సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. కొలిక్కిరాకుండా ఇబ్బంది పెడుతోన్న ప్రాజెక్టు ఈ వారం విజయవంతంగా పూర్తవుతుంది. ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకోండి. ఆత్మవిశ్వాసంతో పనిచేస్తే విజయం మీవైపే ఉంటుందని మరవకండి. న్యాయ సంబంధిత విషయంలో నిర్ణయాలు మీకు అనుకూలంగా ఉంటాయి.

కలిసివచ్చే రంగు : ఊదా

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

మీ ఆలోచనా తీరు, పద్ధతులను చక్కబెట్టుకునేందుకు మంచి సమయమిది. వృత్తిపరంగా ఉన్న ఇబ్బందులు సర్దుకుంటాయి. సరైన సమయంలో, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటే విజయం మీవైపే నిలుస్తుంది. వినాయకుడిపై నమ్మకం ఉంచండి. కొత్త పదవిని అలంకరిస్తారు. మీదైన శైలిలో నాయకత్వ లక్షణాలను అలవర్చుకొని కొత్త పదవిలో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంటారు. మీ నాయకత్వంలో పనిచేస్తున్న వారు మిమ్మల్ని గౌరవప్రదంగా చూస్తారు.

కలిసివచ్చే రంగు : ముదురు ఆకుపచ్చ

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

మీ ప్రణాళికలను సమీక్షించుకోవాల్సిన సమయమిది. కొత్త కోణంలో పరిస్థితులను అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. జీవితమంతా ఓ దగ్గర ఆగిపోయినట్టు, ఇక ముందుకు కదలడం లేదేమో అనిపిస్తూ ఉన్నట్లైతే, ఇదంతా తాత్కాలికమేనని నమ్మండి. ముందంతా మంచే జరుగుతుంది. వినాయకుడిని ఇష్టంగా పూజించండి. కొత్త ఉత్సాహంతో జీవితం అందంగా తయారవుతుంది.

కలిసివచ్చే రంగు : లేత గోధుమ

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

మీ జీవితాన్ని మలుపుతిప్పే మార్పు చోటు చేసుకుంటుంది. వినాయకుడిని ఇష్టంగా కొలవండి. కొత్త అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుంటారు. ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందడుగు వేయండి. మీ ఆలోచనా విధానాలే మిమ్మల్ని విజయానికి చేరువ చేస్తాయి. అడ్డంకులేవైనా ఎదురైనట్లు కనిపించినా, అదంతా తాత్కాలికమే. విజయంపై ధీమాతో కష్టపడండి. జిమ్‌లో చేరాల్సిన సమయమిది. బరువు తగ్గే ఆలోచన చేయండి.

కలిసివచ్చే రంగు : వెండి

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

మీ జీవితానికి ఎంతో ప్రత్యేకమైన ఓ విషయంలో అటో ఇటో తేల్చుకోవాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. వినాయకుడిని పూజించండి. మీరు తీసుకునే నిర్ణయం మీకు అనుకూలంగానే ఉంటుంది. మీ ఆలోచనలను చెడు వైపుకు మళ్లించే వ్యక్తులు మీ చుట్టూ ఉన్నారు. అలాంటి వారికి దూరంగా ఉంటూ జాగ్రత్త పడండి. మీ విశ్వాసాలను బలంగా చెప్పడం అలవర్చుకోండి. కొత్త బాధ్యతలు వచ్చి పడతాయి. నమ్మకంతో ఆ బాధ్యతలను చేపట్టండి.

కలిసివచ్చే రంగు : నలుపు

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

మీకు రానున్నదంతా మంచి కాలమే. మీరు కలలో కూడా సాధ్యపడదు అనుకున్న పనులు కూడా చక్కగా జరుగుతాయి. మంచి గుర్తింపు సంపాదిస్తారు. కొత్తగా మొదలుపెట్టే పనులన్నింటిపై నమ్మకం ఉంచి ముందడుగు వేయండి. విజయం మీవైపే ఉంటుంది. మీపై మీరు నమ్మకం ఉంచడం మరవొద్దు. శారీరకంగా, మానసికంగా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు వ్యాయామం చేయండి. తల్లిదండ్రుల ఆరోగ్యం కాస్త కలవరపెడుతుంది. జాగ్రత్తగా చూసుకోండి.

కలిసివచ్చే రంగు : తెలుపు

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

మిమ్మల్ని మీరు తక్కువ చేసి చూసుకోవడమే జీవితంలో ఒడిదుడుకులకు కారణం అన్నది తెలుసుకోండి. ఆత్మవిశ్వాసంతో పనిచేయడం అలవర్చుకోండి. జీవితంలో గొప్ప నిర్ణయాలు తీసుకొని పైకి ఎదిగే సమయమిదే. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తి ఇచ్చే సూచనలు పాటించండి. కొత్త పనులు మొదలుపెడతారు. సరికొత్త ఉత్సాహంతో పనిచేస్తారు. కొంత కాలంగా పూర్తి చేయాలనుకుంటున్న ఇంటి పనులు కొన్ని పూర్తవుతాయి. మానసిక ఉల్లాసానికి విహారయాత్రకు వెళ్లండి.

కలిసివచ్చే రంగు : నీలం

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

చాలాకాలంగా మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెడుతోన్న సమస్యలన్నింటికీ పరిష్కారం దొరుకుతుంది. కొత్తగా, ఉత్సాహంగా, మీదైన శైలిలో సవాళ్లను ఎదుర్కోండి. మీ శరీరానికి, మనసుకు విశ్రాంతి అవసరం. కొన్ని రోజుల పాటు ఏదైనా విహార యాత్రలకు వెళ్లండి. ఈ యాత్రతో మీకు ప్రశాంతత చేకూరడంతో పాటు ఆరోగ్యం కూడా చక్కబడుతుంది. మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ ప్రోత్సాహించే వ్యక్తులతో బాగా మాట్లాడండి.

కలిసివచ్చే రంగు : ఊదా

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవాలన్న మీ ఉత్సాహాన్ని అలాగే కొనసాగించండి. వినాయకుడిపై నమ్మకం ఉంచి పనిచేయండి. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. విదేశీ ప్రయాణ సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ ప్రయాణం మీకు మరింత ఆదాయాన్ని తెచ్చిపెడుతుంది. గతంలో తీసుకున్న కొన్ని నిర్ణయాల వల్ల ఇప్పుడు కొత్త అవకాశాలు తలుపు తడతాయి. మీకు ఇష్టమైన తత్వ శాస్త్రాన్ని ఎప్పటికప్పుడు చదువుతూనే ఉండండి.

కలిసివచ్చే రంగు : లేత గోధుమ

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

జీవితాన్ని మీరు కోరుకునే విధంగా మలుచుకునే సమయం ఇదే. మీపై మీకున్న నమ్మకంతో నిర్ణయాలు తీసుకోండి. మీరు చేసిన ప్రమాణాలు, మీకు మీరే ఏర్పరచుకున్న నియమాలను గుర్తు తెచ్చుకొని పనిచేయండి. పెద్దలను గౌరవించడం మరవకండి. వారి ఆశీస్సులు మీకు మరింత శక్తినిస్తాయి. కొత్త నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. గతంలో చేసిన తప్పులను సమీక్షించుకుంటారు. ఇది మీ ఉన్నతికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. సోమవారాలు మీకు బాగా కలిసివస్తాయి.

కలిసివచ్చే రంగు : నారింజ

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

రానున్న రోజుల్లో మీ ఆర్థిక పరిస్థితి ఊహించని స్థాయిలో మెరుగుపడుతుంది. కొత్త కొత్త ఆదాయ మార్గాలను అన్వేషిస్తారు. ధైర్యంగా ముందడుగు వేసే మీ ఆలోచనా విధానాలే మిమ్మల్ని విజయానికి చేరువ చేస్తాయి. జీవితాన్ని ఎప్పట్లానే బాగా ఆస్వాదించండి. వృత్తిపరంగా మీకు గొప్ప గుర్తింపు దక్కుతుంది. ఎప్పట్నుంచో ఎదురుచూస్తోన్న ఓ మంచి పని కూడా జరుగుతుంది. మీ జీవిత భాగస్వామిని కలుసుకుంటారు.

కలిసివచ్చే రంగు : ముదురు ఆకుపచ్చ

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

అనవసర ఖర్చులు చేస్తారు. ఇదే విషయంపై విపరీతంగా ఆలోచిస్తారు కూడా. మీ గమ్యం వైపుకు సరైన అడుగులు వేయాల్సిన సమయమిది. మీకు ఉపకరించే కొన్ని పనుల నుంచి మీకై మీరే దూరమయ్యే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. వాటిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకొని మీకేం కావాలో నిర్ణయించుకోండి. ఆరోగ్యం విషయంలో శ్రద్ధ అవసరం. లాఫింగ్ బుద్ధను ఇంట్లో తెచ్చిపెట్టుకోండి. ఆదివారాలు మీకు బాగా కలిసివస్తాయి.

కలిసివచ్చే రంగు : బూడిద

● పురానీతి

అపూర్వ గురుశిష్యులు

బాల్యం నుంచే హనుమంతుడు మహా శక్తిశాలి, మహాబలవంతుడు. దానికితోడు సహజసిద్ధమైన వానర లక్షణాలు ఉండటంతో ఆకతాయి పనులు చేసేవాడు. మునుల ఆశ్రమాలపై బడి వారు ఆరవేసుకున్న మడిబట్టలను చింపి పోగులు పెట్టడం, వాళ్ల గడ్డాలు పట్టుకుని లాగడం, అగ్నిహోత్రాలు ఆర్పివేయడం వంటి అల్లరి పనులు చేసేవాడు. దాంతో కోపించిన మునులు ఎవరైనా గుర్తు చేసేవరకు నీ శక్తిసామర్థ్యాలు నీకు గుర్తు రావని శపించారు. దాంతో హనుమంతునికి అల్లరి చేష్టలు తగ్గి, చదువు ధ్యాస పట్టుకుంది. అయితే అల్లరి మానినా కానీ, హనుమకు చదువు చెప్పే వారే కరువయ్యారు. దాంతో దిగులు పడుతున్న హనుమను తల్లి అంజనాదేవి ఓదార్చింది. నాయనా! సూర్యభగవానుడు సకల విద్యాపారంగతుడు. ఆయనకు తెలియని శాస్త్రమంటూ లేదు. సాక్షాత్తూ విష్ణుస్వరూపుడాయన. కాబట్టి నీవు ఎలాగైనా సూర్యుడిని మెప్పించి, ఆయన వద్ద విద్యలు నేర్చుకో''అని సలహా ఇచ్చింది. తల్లి మాటలకు సంతోషించిన హనుమ, వెంటనే ఆకాశానికి ఎగిరాడు. సూర్యునికి వినయంగా నమస్కరించి, తానెవరో, ఎందుకోసం వచ్చాడో చెప్పి, తనకు విద్యాదానం చేయవలసిందని అభ్యర్థించాడు.

''నీకు చదువు చెప్పడానికి నాకు అభ్యంతర మేమీ లేదు కానీ, నిరంతరం సంచరిస్తూ, లోకాలన్నింటికీ వెలుగూ వేడీ అందించాల్సిన బాధ్యత నామీద ఉంది కదా, అటువంటి నా వద్ద చదువెలా నేర్చుకోగలవు?'' అన్నాడు సూర్యుడు.



సమాధానంగా వెంటనే హనుమ తన శరీరాన్ని అమాంతం పెంచేశాడు. ఒక కాలిని వింధ్యపర్వతం మీద, మరో కాలిని మేరు పర్వతం మీద ఉంచాడు. తన ముఖాన్ని సూర్యునికి ఎదురుగా ఉంచి, ''ఇప్పుడు చెప్పండి గురువుగారూ!''అన్నాడు.

హనుమంతుడి సమయస్ఫూర్తికి సంతోషించిన సూర్యుడు, వెంటనే తన శిష్యునిగా స్వీకరించాడు. అసాధారణ ధారణ గల హనుమ సూర్యుడికి అభిముఖంగా ఉంటూ, ఆయన ఎటు తిరిగితే తానటు తిరుగుతూ అనేక విద్యలను నేర్చాడు. ఒకసారి చెప్పిన దానిని మరోసారి చెప్పవలసిన అవసరం లేకుండా, హనుమ ఏకసంథాగ్రాహిగా పేరు పొందాడు.

హనుమకు ఇంకా కొన్ని విద్యలు నేర్చాల్సి ఉంది కానీ, అది వివాహితులు మాత్రమే నేర్వదగ్గ విద్యలు కాబట్టి, హనుమకు తన కూతురైన సువర్చలాదేవినిచ్చి వివాహం చేశాడని కొన్ని పురాణాల్లో ఉంటే, మరికొన్నింటిలోనేమో, హనుమను సువర్చలాదేవి ఇష్టపడిందనీ, సూర్యుని అభ్యర్థనతో తన బ్రహ్మచర్యవ్రతానికి భంగం వాటిల్లనివ్వనని షరతుమేరకు ఆమెను పరిణయమాడి తన హృదయంలోనే నిలుపుకున్నాడనీ చెబుతారు. సూర్యుడి అంశతో జన్మించిన సుగ్రీవుడికి మంత్రిగా ఉంటూ, శ్రీరామసుగ్రీవుల మధ్య మైత్రికుదిర్చి, సుగ్రీవుడిని అతని అన్న వాలినుంచి రక్షించడం ద్వారా గురుదక్షిణ చెల్లించుకున్నాడంటారు. ఏమైనా, శిష్యుడంటే అలా ఉండాలి... నవ వ్యాకరణ వేత్తగా శ్రీరాముడి చేత ప్రశంసలందుకున్నాడు హనుమ.

- డి.వి.ఆర్.భాస్కర్

● ఆదర్శం

విముక్తి పథంలో...

చదువు అనేది ప్రతి ఒక్కరి ప్రాథమిక హక్కు. కానీ రాజస్తాన్‌లోని యాభై శాతం మంది ఆడపిల్లలకు చదువు ఖరీదైన వ్యవహారంగా మారింది. ఇక మురికివాడల్లో నివసించే ఆడపిల్లలకు చదువు అనేది గగనకుసుమం. ఇంటిపని చేయడమే తమ బాధ్యత అనుకునే పరిస్థితి ఉంది.

జైపూర్‌లోని లావలీన సోగాని ఇంటికి సెక్యూరిటీ గార్డ్ కూతురు సంగీత వచ్చి, లావలీన పిల్లలతో ఆడుకునేది. ఒకరోజు పిల్లలకు పాలు, బిస్కెట్లు ఇచ్చారు లావలీన. వారితో పాటు సంగీతకు కూడా ఇవ్వబోయారు. కానీ ఆ అమ్మాయి తీసుకోలేదు. ''ఎందుకు?'' అని సంగీతను అడిగారు లావలీన.

''బడికి వెళ్లేవాళ్లు మాత్రమే మా ఇంట్లో పాలు తాగాలి'' అంది సంగీత. ''మరి మీ ఇంట్లో ఎవరెవరు స్కూలుకు వెళతారు?'' అని అడిగితే...

''మా అన్నయ్య ఒక్కడే వెళతాడు'' అని చెప్పింది. ఈ సంఘటన లావలీనను ఆలోచనలోకి నెట్టింది. సంగీత కుటుంబంలోనే కాదు... మురికివాడల్లో చాలామంది కుటుంబపేదరికం వల్ల ఇంటికి ఒకరినే స్కూలుకు పంపుతున్నారు. ఇక ఆడపిల్లలను స్కూలుకు పంపడం అనేది కలలో మాట! ఈ పరిస్థితి గురించి లోతుగా ఆలోచించిన లావలీన 'విముక్తి' పేరుతో బాలికల పాఠశాలను ప్రారంభించారు.

చదువుల తల్లి ఒడిలో...



లావలీన



'విముక్తి గర్ల్స్ స్కూల్'లో పేదింటి ఆడపిల్లలకు ఉచిత విద్య అందిస్తారు. దీంతో పాటు పుస్తకాలు, బ్యాగ్‌లు, యూనిఫాం... మొదలైనవి కూడా ఉచితంగా ఇస్తున్నారు. మధ్యాహ్న భోజన వసతి ఉంది. పేరెంట్స్ మీటింగ్‌కు తల్లిదండ్రులు కచ్చితంగా హాజరయ్యేలా చూడడం ద్వారా... వారికి తమ పిల్లల చదువులపై అవగాహన, ఆసక్తి పెంచడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. పేరెంట్స్ మీటింగ్‌కు తల్లిదండ్రుల హాజరు శాతం 80 నుంచి 90 శాతానికి పెరిగింది.

'విముక్తి గర్ల్స్ స్కూల్'లో బుక్‌క్లబ్, కంప్యూటర్ ల్యాబ్, సైన్స్‌ల్యాబ్... ఇలా ఎన్నో సదుపాయాలు ఉన్నాయి. ఒకప్పుడు 32 మంది విద్యార్థులు ఉండేవారు. ఇప్పుడు ఆ సంఖ్య 600లు దాటింది. విశేషం ఏమిటంటే, 'పోస్ట్ స్కూల్ సపోర్ట్' పేరుతో ఇంటర్మీడియెట్ పూర్తి చేసుకున్న విద్యార్థులకు... ఉన్నత చదువులు చదవడానికి ప్రవేశపరీక్షలు, పోటీ పరీక్షలకు ఉచిత శిక్షణ ఇప్పిస్తుంది. వృత్తివిద్యా కోర్సులు నేర్పిస్తుంది విముక్తి. ఒక మంచిపనికి శ్రీకారం చుడితే... మనసున్న మనుషులు అండగా ఉంటారని, చేయూత అందిస్తారని 'విముక్తి బాలికల పాఠశాల' చెప్పకనే చెప్పింది.

• సందేహం

డా॥ వేనాటి శోభ
రెయిన్‌బో హాస్పిటల్స్
కూకట్‌పల్లి
హైదరాబాద్

అవి రాకుండా ఉండాలంటే...



● నా వయసు 25 సంవత్సరాలు. ఎనిమిది నెలల క్రితం పీరియెడ్స్‌లో సమస్య వచ్చింది. రిపోర్ట్‌లో సిస్టులు ఉన్నాయని వచ్చింది. మందులు వాడిన తరువాత ఇప్పుడు ఎలాంటి సమస్యా లేదు. మళ్లీ అవి రాకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తిరిగి వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయా? అలాగే నా బ్రెస్ట్ బాగా లూజ్‌గా ఉంటోంది. మెడిసిన్ వాడకుండా ఇది నేచురల్‌గా ఫిట్ కావడానికి ఏమి చేయాలి?

- ఎ.ఎన్, హైదరాబాద్

అండాశయంలో సిస్ట్‌లు అనేక రకాలు ఉంటాయి. అవి అనేక రకాల కారణాల వల్ల ఏర్పడుతుంటాయి. కొన్ని హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల కొందరిలో, అప్పుడప్పుడు హానికరం కాని ఫాలిక్యులార్ సిస్ట్‌లు ఏర్పడుతుంటాయి. కొందరిలో ఇవి ఏర్పడి, అవంతట అవే రెండు మూడు నెలల్లో తగ్గిపోతాయి. అవి ఏర్పడి, తగ్గేవరకు పీరియడ్స్ సరిగా రాకపోవటం, బ్లీడింగ్ అయితే ఎక్కువ, లేదా కొందరిలో తక్కువ అవ్వటం వంటి ఇబ్బందులు ఉంటాయి. ఫాలిక్యులార్ సిస్ట్‌లు 3 సెం.మీ.ల నుంచి 7-8 సెం.మీ.ల వరకు పెరిగే అవకాశాలు ఉంటాయి. కొన్ని అవంతట అవే తగ్గిపోతాయి. కొందరిలో వాటి పరిమాణం బట్టి చికిత్స తీసుకోవలసి ఉంటుంది. మరీ సైజు పెద్దగా ఉండి, మందులతో తగ్గకపోతే కొందరిలో ఆపరేషన్ అవసరం పడవచ్చు. సిస్ట్‌లు ఒక్కొక్కరి శరీర తత్వాన్ని బట్టి వారిలోని హార్మోన్స్‌ని బట్టి, మళ్లీ మళ్లీ ఏర్పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఇవి మళ్లీ రాకుండా ఉండటానికి పెద్దగా చెయ్యగలిగింది ఏమీ ఉండదు. కొందరిలో కొన్ని నెలలపాటు కాంట్రసెప్టివ్ పిల్స్ ఇవ్వటం జరుగుతుంది. ఆ పిల్స్ వారిలో కొంతకాలం పాటు హార్మోన్ల అసమతుల్యతను సరిచేస్తాయి. క్రమంగా నడక, వ్యాయామాలు, బరువు తగ్గడం, మానసిక ఒత్తిడి లేకుండా ఉండటం, ఆహారంలో జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవటం వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంటుంది.

బ్రెస్ట్ లూజ్‌గా ఉంటే, క్రమంగా బ్రెస్ట్‌ను మసాజ్ చేసుకోవటం వల్ల, కొందరిలో బ్రెస్ట్ టిష్యూ గట్టిపడి కొద్దిగా ఫిట్‌గా అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. మరీ సన్నగా ఉంటే కొంచెం బరువు పెరగటం వల్ల రొమ్ముల్లో కొద్దిగా కొవ్వు చేరి ఫిట్ అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. మరీ బరువు ఎక్కువగా ఉంటే, క్రమంగా వ్యాయామాలు చెయ్యటం మంచిది.

● నా వయసు 23 ఏళ్లు. పెళ్లై రెండేళ్లవుతోంది. ప్రస్తుతం నేను మూడు నెలల గర్భవతిని. అయితే నన్ను చాలామంది విటమిన్ బి3 ట్యాబ్లెట్ వేసుకోవని సలహా ఇస్తున్నారు. దానివల్ల పుట్టబోయే బిడ్డకు అవయవ లోపాలు రావంటున్నారు. అది నిజమేనా?

- రాణి, కర్నూలు

బి3 అనేది బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్స్‌లో ఒకటైనది నియాసిన్ విటమిన్. ఇది మనం తినే ఆహారంలోని కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రొటీన్, కొవ్వు పదార్థాల నుంచి శక్తిని సమకూరుస్తుంది. చర్మ సంరక్షణకు దోహదపడుతుంది. రక్తంలో కొవ్వుని నియంత్రిస్తుంది. నియాసిన్, నియాసినమైడ్‌గా మారి, జన్యువులలోని డీఎన్‌ఏని సరిచేస్తుంది. ఈ విటమిన్ చేపలు, సద్రులు, మాంసం, వేరుశనగపప్పులు, సోయాబీన్స్, ప్రొద్దు తిరుగుడు గింజలు, బఠాణీలలో ఎక్కువగా లభిస్తుంది.

బి3 విటమిన్ విడిగా కాకుండా అన్ని బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్స్ మాత్రలలో కలిసి ఉంటుంది. గర్భిణీలలో బి3 విటమిన్ లోపం ఉన్నప్పుడు, వారిలో అబార్షన్లు, శిశువులో అవయవ లోపాలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి బి3 విటమిన్ ఉన్న బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్ గర్భిణీలు తీసుకోవటం వల్ల గర్భంలో ఉన్న శిశువులో ఏమైనా చిన్న జన్యు లోపాలను సరిచేసే అవకాశాలు ఉంటాయి. దానివల్ల మిస్ క్యారేజీలు (అబార్షన్లు), అవయవ లోపాలు ఏర్పడే అవకాశాలు చాలావరకు తగ్గే అవకాశాలు ఉంటాయని నిపుణుల అంచనా.

● నా వయసు 26. బరువు 60 కిలోలు. నాకు ఆరు నెలల బాబు ఉన్నాడు. డెలివరీ సమయంలో బరువు 72 కిలోలు ఉన్నాను. సిజేరియన్ కావడంతో డెలివరీ తర్వాత పొట్ట తగ్గడానికి క్లాత్ లేదా బెల్ట్ లాంటివి వాడకూడదన్నారు. కానీ నాలుగో నెల నుంచి అప్పుడప్పుడు బెల్ట్ పెట్టుకోవడం స్టార్ట్ చేశాను. ఇప్పటివరకూ పొట్ట ఏమాత్రం తగ్గలేదు. చూడటానికి ప్రెగ్నెంట్‌లానే కనిపిస్తున్నాను. సన్నగానే ఉన్నాను కానీ పొట్ట మాత్రం బాగా కనిపిస్తోంది. డైట్ పాటించడం, జిమ్‌కి వెళ్లడం లాంటివి చేయొచ్చా? అసలు పొట్ట కచ్చితంగా తగ్గుతుందా లేదా అని భయంగా ఉంది. దయచేసి సలహా ఇవ్వగలరు.

- లహరి, అంబర్‌పేట్

గర్భంతో ఉన్నప్పుడు తొమ్మిది నెలల పాటు పెరిగే శిశువు కోసం గర్భాశయం పెరుగుతుంది. దాంతోపాటు పొట్ట, పొట్ట కండరాలు సాగుతాయి. కాన్పు తర్వాత సాగిన పొట్ట కండరాలు మొత్తంగా సాధారణ స్థితికి వాటంతట అవే రావాలంటే కష్టం. కాన్పు తర్వాత, పొట్టకి బట్ట కట్టడం, బెల్ట్ పెట్టుకోవడం వల్ల పొట్ట తగ్గిపోవటం లోపలికి వెళ్లిపోయి, సాధారణ స్థితికి రావటం జరగదు. ఆపరేషన్ అయినవాళ్లు పొట్టను పైకిలాగి బెల్ట్ పెట్టుకోవడం వల్ల, కుట్ల మీద పొట్ట బరువు పడకుండా, కుట్ల నొప్పి లేకుండా, అవి తొందరగా అతుక్కోవడానికి, మానడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అంతేకానీ పొట్ట తగ్గడానికి కాదు. మీరు ఇప్పటినుంచి బరువు తగ్గడానికి, వాకింగ్, పొట్ట వ్యాయామాలు, జిమ్‌కి వెళ్లడం మెల్లగా స్టార్ట్ చేయండి. కేవలం డైటింగ్ చేయడం వల్ల పొట్ట తగ్గదు. ఆహారంలో వేపుళ్లు, స్వీట్స్, జంక్ ఫుడ్, కొవ్వు పదార్థాలు వంటివి తగ్గించడం మంచిది. కచ్చితంగా తగ్గుతుందా అంటే, మీ పొట్ట కండరాలు ఎంత సాగింది, శరీరంలో ఎంత కొవ్వు ఉంది, ఎంతవరకు వ్యాయామాలు చేస్తారనే అంశాలను బట్టి ఉంటుంది. కచ్చితంగా పూర్తిగా తగ్గకున్నా.. చాలావరకు తగ్గే అవకాశాలు ఉంటాయి. ●



రంగులు వేయండి

పై బొమ్మను చూస్తూ ఈ బొమ్మకు రంగులు వేసి ముస్తాబు చేయండి.

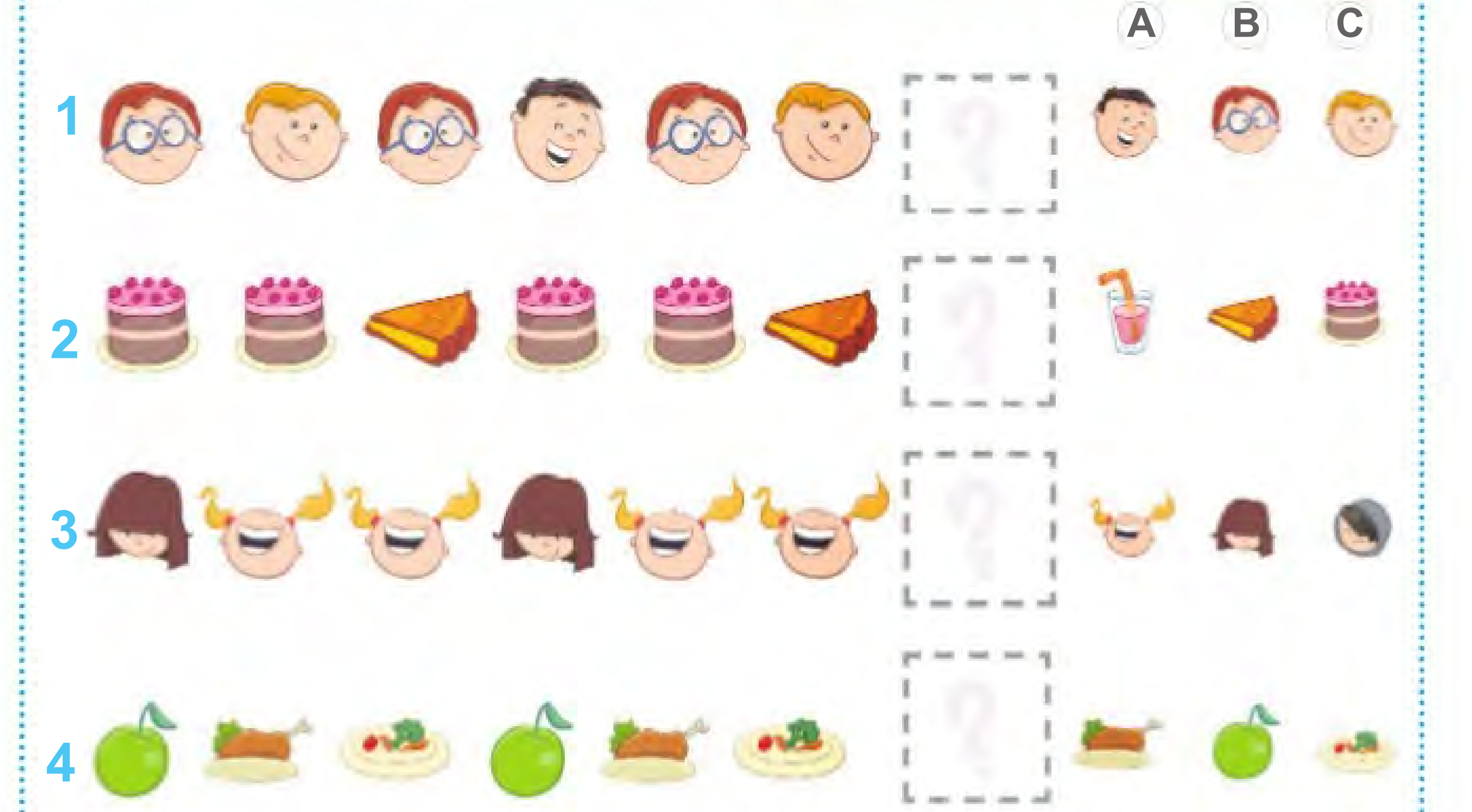


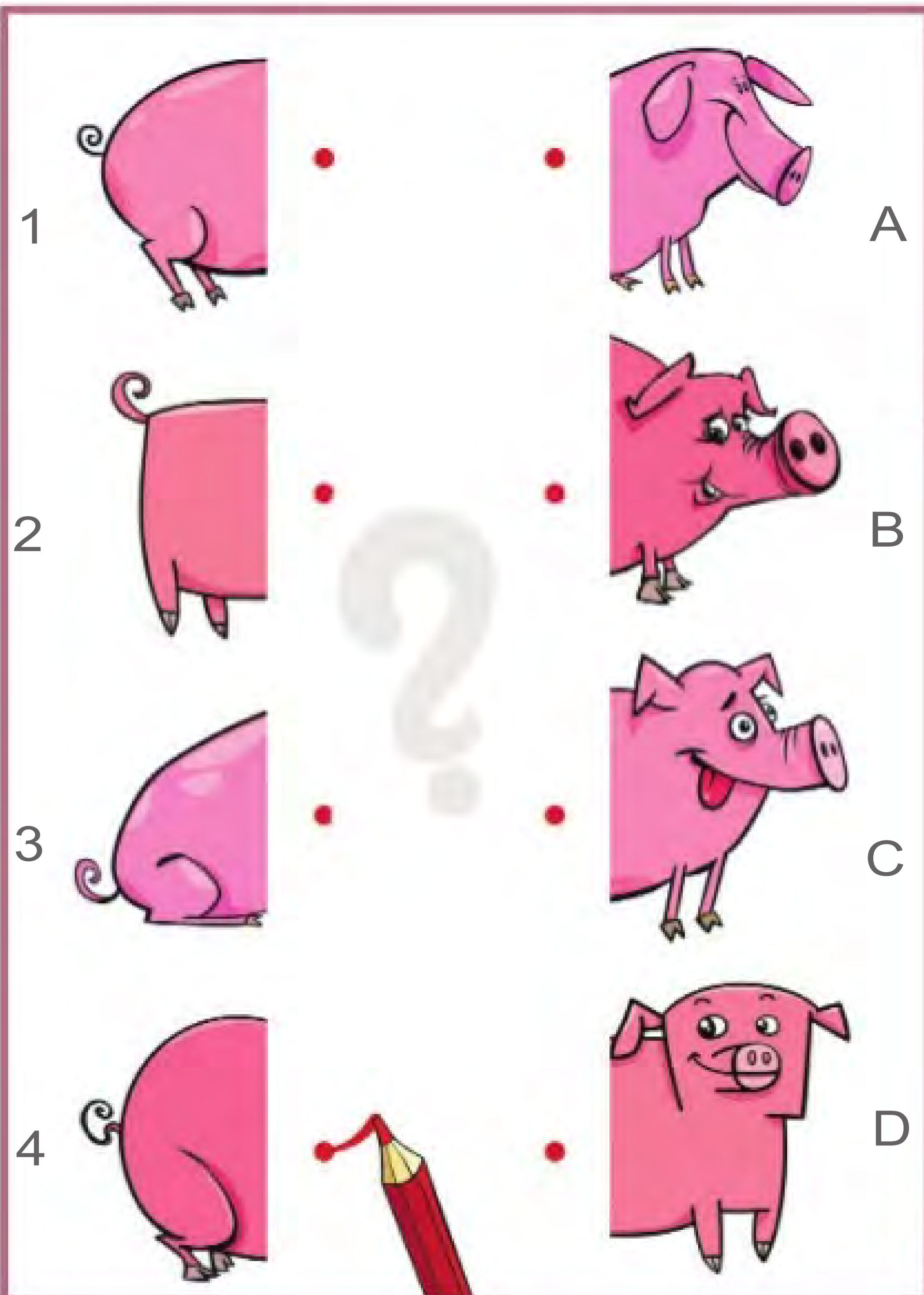


D	T	H	A	F	L	A	M	I	N	G	O
O	W	L	T	R	E	I	N	D	I	E	R
V	O	T	W	E	A	T	S	K	G	A	K
E	A	T	O	U	C	A	N	F	H	L	D
T	C	A	O	G	E	S	Z	L	T	N	P
Y	R	Z	D	X	R	B	E	A	I	P	A
R	A	I	P	E	L	I	C	A	N	A	R
U	N	K	E	O	M	O	U	S	G	R	R
P	E	A	C	O	C	K	A	F	A	Q	O
F	U	W	K	R	U	B	E	A	L	W	T
K	I	L	E	E	R	W	H	A	E	P	H
X	N	Y	R	G	S	W	A	N	W	K	I

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం

ఈ చిత్రంలో ఉన్న పక్షుల ఇంగ్లిష్ పేర్లను గడులలో గుర్తించండి.





జత కలపండి

కుడి, ఎడమ వైపు ఇచ్చిన చిత్రాలను చూసి... ఏ బొమ్మకు ఏది జత అవుతుందో గుర్తించండి.

ఆ తరువాత?

ఎడమవైపు ఇచ్చిన బొమ్మల వరుసక్రమాన్ని పరిశీలించి. ఖాళీ గడులలో కుడివైపు ఇచ్చిన బొమ్మలలో ఏవి రావాలో రాయండి.



జవాబులు

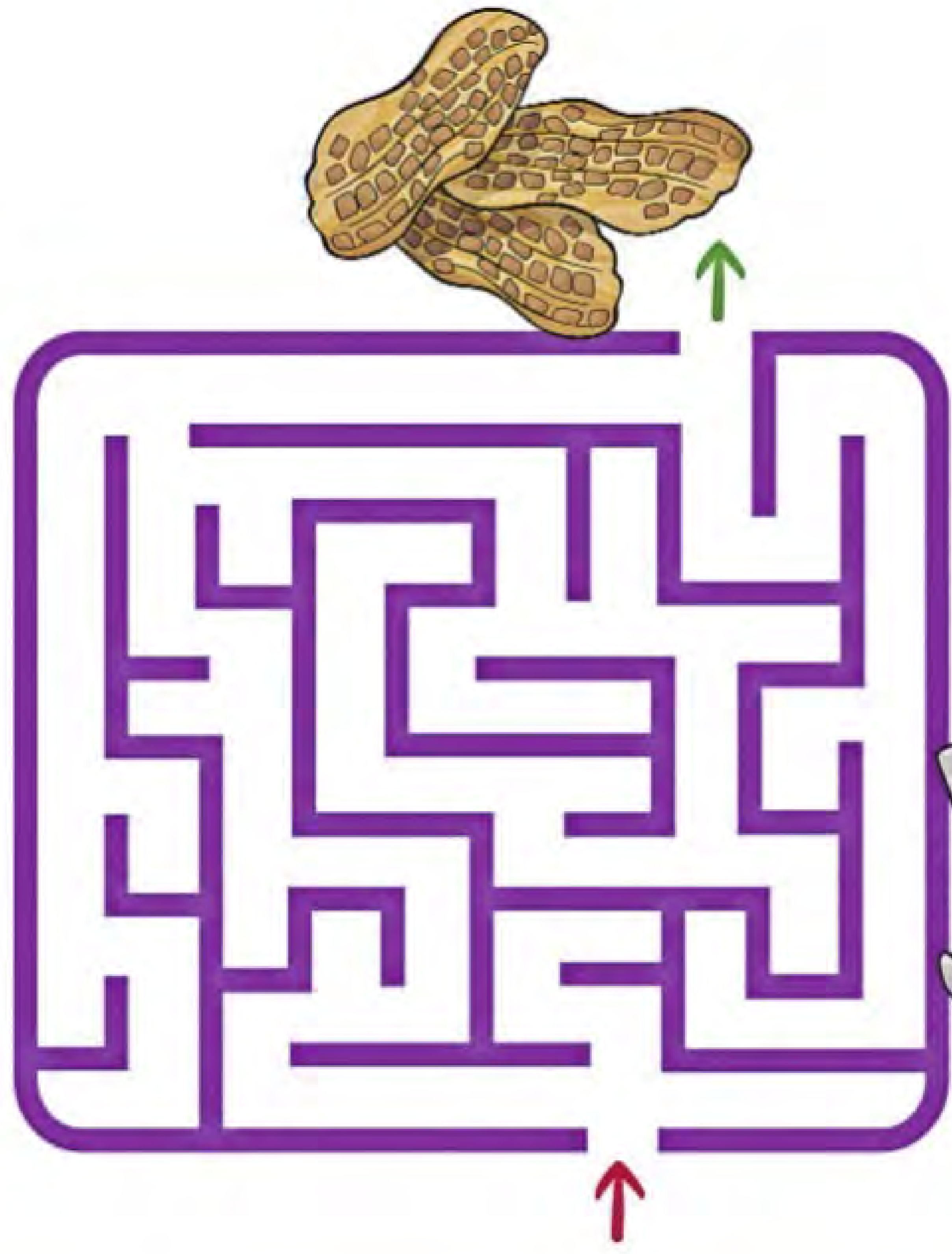
ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం:

జత కలపండి: 1-C, 2-D, 3-A, 4-B

ఆ తరువాత: 1-B, 2-C, 3-B, 4-B

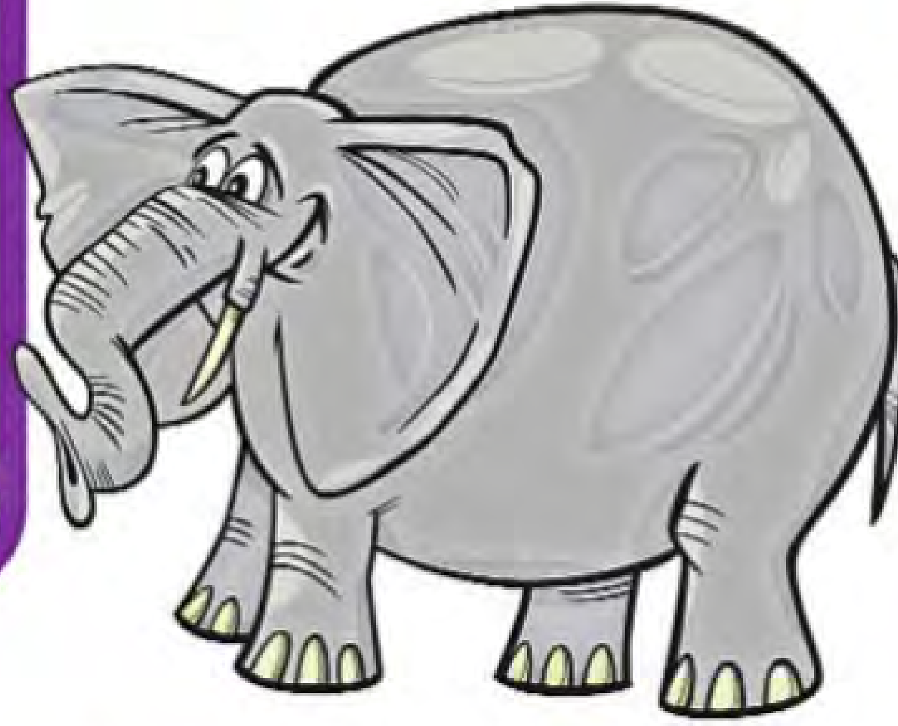
ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. **ప్రియదర్శిని రామ్,** ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 34. funday.sakshi@gmail.com

బుక్ డిజైనింగ్: **కుసుమ**



దారి చూపండి

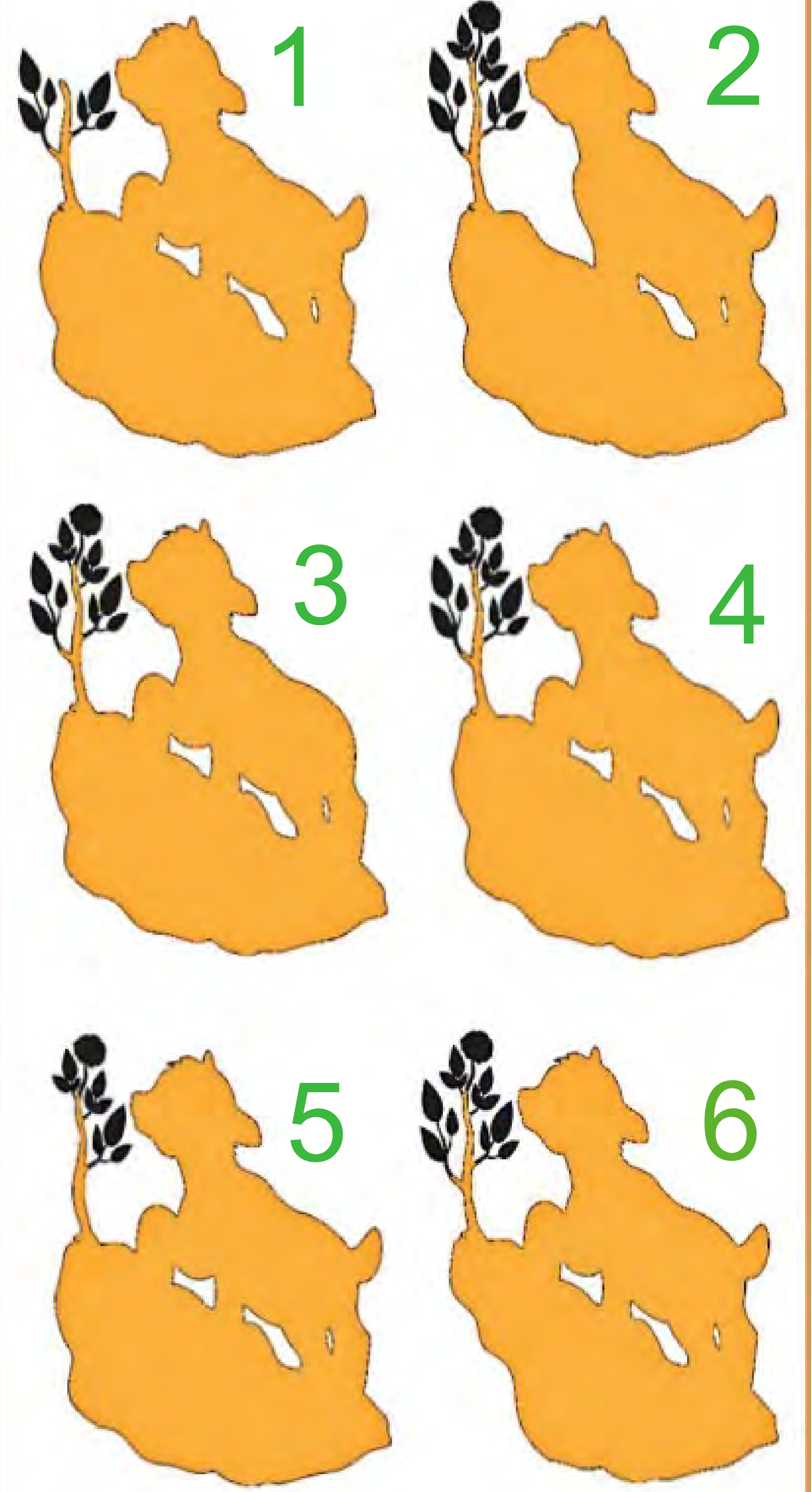
ఏనుగుగారు దారి తెలియక తికమకపడుతున్నారు. దానికి దారి చూపి సహాయం చేయండి.

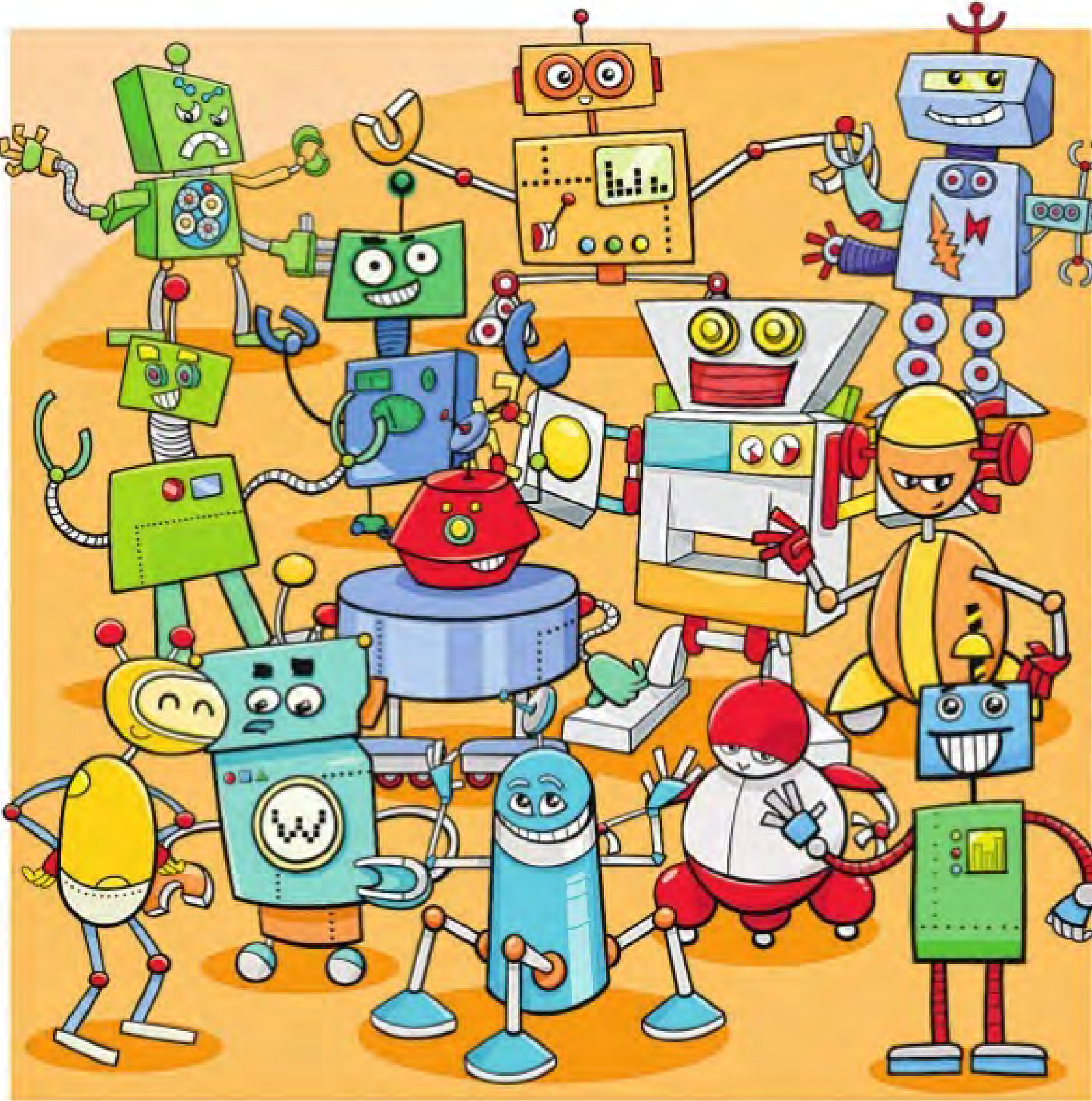




అది ఏది?

కింద ఇచ్చిన ఆరు నీడల్లో... పైన ఇచ్చిన బొమ్మ నీడ ఏదో కనిపెట్టండి.

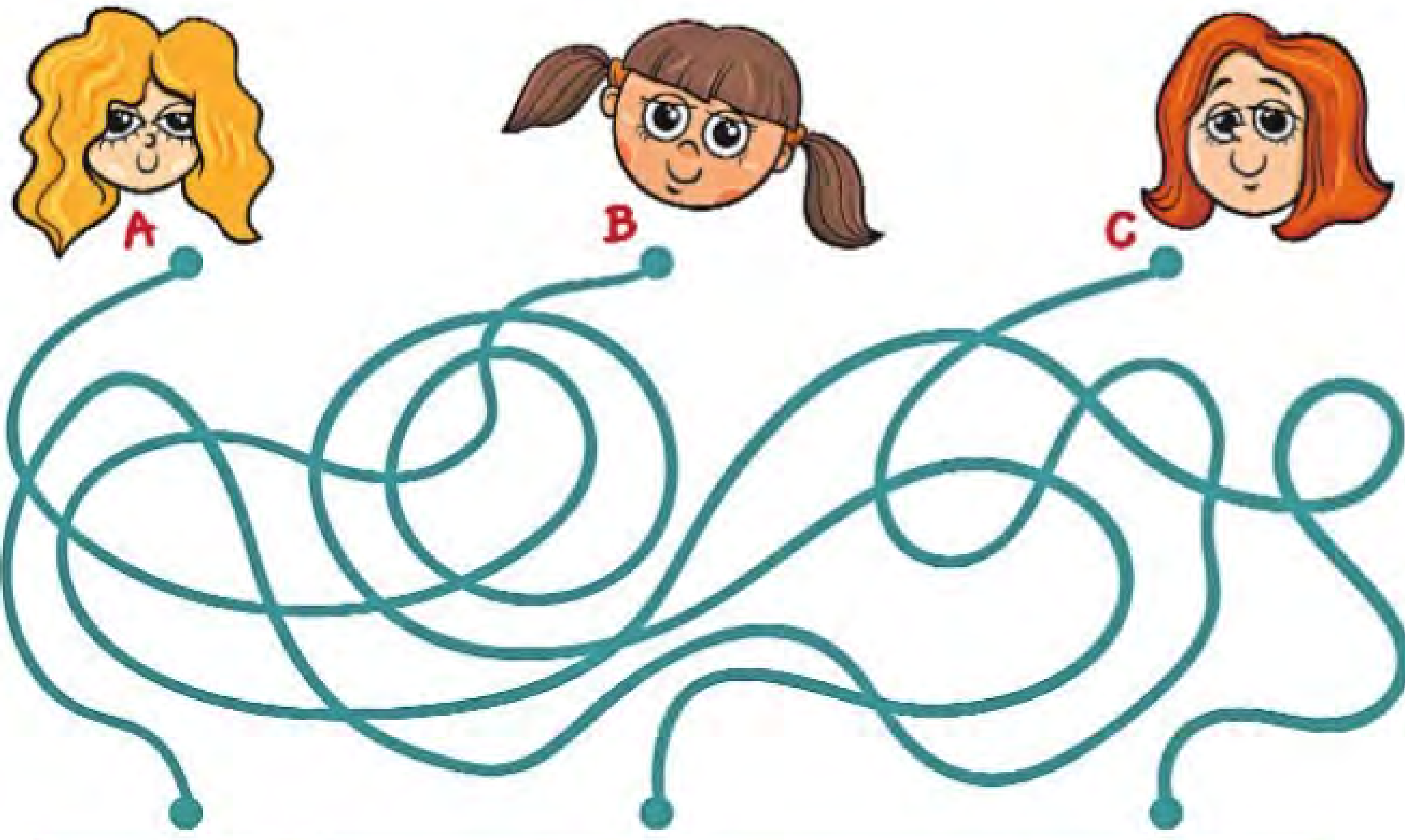






టక్కున చెప్పండి

ఈ చిత్రంలో ఎన్ని రోబోలు ఉన్నాయో లెక్కించి చెప్పండి.





1 2 3

ఎవరికి ఏది?

ఎ,బి,సిలలో ఎవరు ఎక్కడకు వెళుతున్నారో కనిపెట్టండి.

జవాబులు

దారి చూపండి:



అది ఏది: 4

టక్కున చెప్పండి: 13

ఎవరికి ఏది: A-2, B-3, C-1

RNI Reg No.APTEL/2008/23482

www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు

పుస్తకముల పట్టిక

(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** పేజ్ లైక్ చేయండి.

Like us to follow :



MOHAN PUBLICATIONS

Rajamahendravaram



మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మి - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోస్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిథున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130.	ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131.	ముహూర్తం	75-00
132.	విశిష్ట జాతకములు	125-00
133.	భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134.	300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135.	జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140.	భావార్థరత్నాకరము	100-00
141.	ముహూర్త చింతామణి	100-00
142.	ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143.	స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144.	శతయోగమంజరి	50-00
145.	వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146.	దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147.	వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152.	అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153.	అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154.	పంచాంగ వివేకము	99-00
155.	వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156.	పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహావైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్ స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5. ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు 99-00
6. ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు 99-00
7. వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్ 99-00
8. సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు 99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1. శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్) 63-00
2. శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్) 63-00
3. శాకాహార వంటలు 30-00
4. మాంసాహారవంటలు 30-00
5. చిట్టిచిట్కాలు 30-00
6. అందానికి చిట్కాలు 30-00
7. పిల్లల పేర్లు (పెద్దది) 30-00
8. పిల్లల పేర్లు (చిన్నది) 10-00
9. లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్ 36-00
10. లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్ 36-00
11. చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు 30-00
12. పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు 30-00
13. పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు 30-00
14. వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు 30-00
15. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు 30-00
16. పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు 30-00
17. మైక్రోవోవెన్ వంటలు 99-00
18. సర్వదేవతాభక్తిమాల 36-00
19. పిల్లలపేర్లు (బాబు) 36-00
20. పిల్లలపేర్లు (పాప) 36-00
21. మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్) 36-00
22. మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు 99-00
23. నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు 99-00
24. మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్) 99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు 270-00
యోగాసనాలు 36-00
సూర్యనమస్కారములు 36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి) 10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00